من الكتب الأكثر بيعاً





تعلَّم أن تسترخي

أساليب مجرَّبة لخفض الضغط النفسي، والتوتر، والقلق ـ وتيسير الوصول إلى أقصى أداء

تأليف
سي. ايوجين ووكر

تعريب
د. جمال الخطيب

مكتبة العبيكان


أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

تعلَّم أن

تسترخي

أسـاليب مجـرَّبـة لـخـفض الـضغـط الـنـفسي، والتوتر، والقلق ـ وتيسير الوصول إلى أقصى أداء




تليجرام
هنا
سور
الأزبكية

تعلَّم أن



أساليب مجرَّبة لخفض الضغط النفسي،

والتوتر، والقلق ـ وتيسير الوصول إلى أقصى أداء

تأليف

سي يوجين والكر

تعريب

د. جمال الخطيب

العبيكان
Obeikan

Original title:

Learn To Relax

الرياض 11452، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص.ب. 6672

Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O.Box 6672, Riyadh 11452, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1422 هـ ـ 2001م

ISBN 9960-20-884-2

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

د. سي. إيوجين ووكَرْ

تعلم أن تَسْتَرْخي ـ تعريب: الدكتور جمال محمد سعيد الخطيب

376 ص، 14,5 × 21 سم

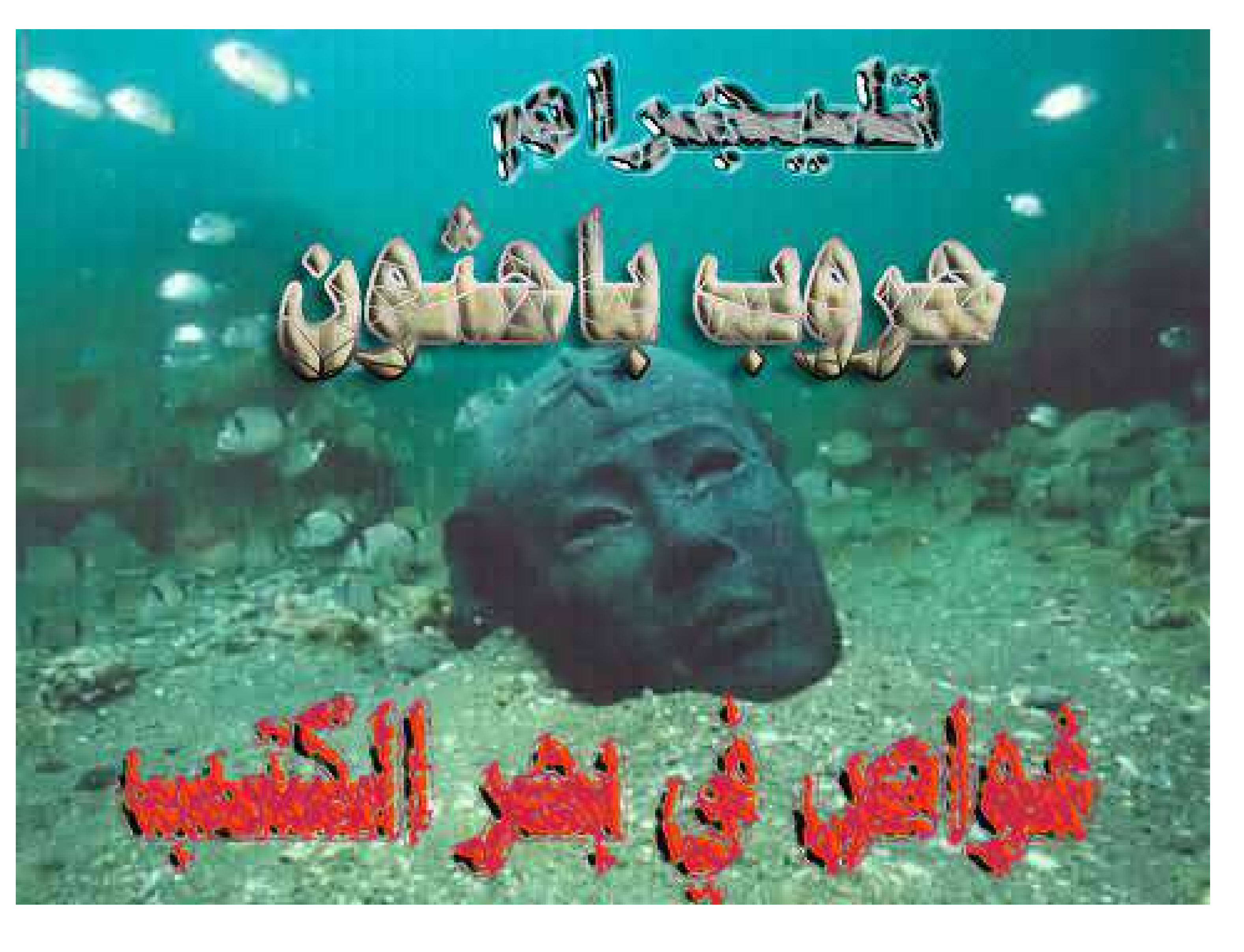
ردمك: ISBN 9960-20-884-2

1 ـ الاسترخاء 2 ـ الضغط النفسي أ ـ الخطيب، جمال محمد سعيد (تعريب) ب ـ العنوان

ديوي 155,0042 22 ـ 0443 رقم الإيداع: 0443 ـ 22

ردمك: ISBN 9960-20-884-2

المحتوى



جروب باحثون
غواص في بحر الكتب

تصدير

من حقائق الحياة الرئيسة أن كل إنسان يجرب الضغط النفسي، والتوتر، والقلق كجزء من وجوده. وتكون الخبرة بسيطة وتمر بسرعة في بعض الأحيان، وتكون مؤلمة في شدَّتها، وقد تستمر فترات طويلة في أحيان أُخرى. وبالرغم من أن الناس جرَّبوا هذه المشاعر على الدوام، يعتقد البعض أن طبيعة الحضارة والتكنولوجيا الراهنتين، قد تتسبب في تصاعد توترنا وقلقنا بمعدل أسرع من معدل قدرتنا على تدبُّرهما. ويستحيل معرفة مدى صحة هذا. ولكن الحقيقة الثابتة هي أن هذه الخبرات جزء من عيشنا. وقد طوَّر علماء النفس طرقاً عديدة لمعالجة القلق والمشكلات المرتبطة به لدى الأشخاص الذين يطرقون أبوابهم للمساعدة. وستجد، عزيزي القارىء، في هذا الكتاب أساليب محدَّدة، كثير منها جديد، وقد شرحت بطريقة تمكِّنك من استخدامها بنفسك. وقد ساعدت هذه الأساليب أُناساً عديدين، وأملي أن تكون مفيدة لك.

لقد ثَبَتَ أن الطبعتَيْن الأولى والثانية من هذا الكتاب، كانتا مفيدتين لآلاف الأشخاص، وتكونت تِلْكُما الطبعتين من المادة

الدراسية فقط، واشتملت على المعلومات التي وجدتُ أنها مفيدة في عملي كمعالج نفسي. ومع مرور السنين، ونتيجة لنشر تِلْكُما الطبعتين، كثيراً ما كنتُ أُدعى للتحدث عن تدبُّر الضغط النفسي لمجموعات مختلفة. وطورت من تلك الخبرات ورشة تدريبية حول إدارة الضغط النفسي، وطورت لاحقاً مادة دراسات عليا في الضغط النفسي. وتعمل مبادىء عِلْم النفس الرئيسة المقدَّمة في هذا الكتاب، بنفس المستوى من الفاعلية سواء في معالجة المشكلات الإكلينيكية (العيادية) أو في تدبُّر المشكلات في المواقف الحياتية اليومية. وعند تقديم هذه المفاهيم في ورشة تدريبية أو في مادة جامعية، وجدتُ أنه من المفيد للمشاركين أن يستخدموا تمارين عملية لفهم المفاهيم بشكل أفضل، ولتطبيقها في حياتهم. ولذلك، وضعتُ في هذه الطبعة، بعد كل فصل، تمارين ستجعل الكتاب أكثر ملاءمة للاستخدام في الدورات التدريبية، وكمرجع إضافي في المواد الجامعية، وكذلك أكثر فائدة للدراسة الشخصية.

وسيجدُ القارىء في جميع فصول الكتاب، إحالات إلى كتب ومقالات أُخرى. وعند الاقتباس من تلك المراجع في الكتاب الحالي، قَدَّمْتُ معلومات كاملة عن المرجع. وعند الإشارة السريعة لكتاب ما، كمصدر معلومات إضافي، فقد أشرتُ إلى اسم المؤلف وعنوان الكتاب فقط. وفي نهاية الكتاب الحالي، ستجد، عزيزي القارىء، قائمة مختارة من الكُتُبِ المفيدة، بوجه خاص، للقراءة الإضافية.



1

ما هو القلق؟

لأن القلق Anxiety كلمة بسيطة وخبرة شائعة لجميع الناس، فقد يبدو مفاجئاً أن علماء النفس لا يعرفون ماهية القلق بدقة. وفي الواقع، فقد أشار بعض عُلَماء النفس إلى أن المصطلح نفسه غامض وعام إلى حدّ يجعله غير قابل للاستخدام لأغراض التواصل الدقيق. وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو عديم المعنى (يسمى علم النفس أحياناً «العِلْمُ الذي يجعل الأمور البديهية غير مفهومة»)، فثمَّة صعوبات في تعريف معنى القلق بدقة. والسبب هو أن هذه الكلمة تستخدم لتغطية عدد كبير من المواقف. فقد تقول لي، مثلاً، إنك قلق، وقد يكون ذلك شعوراً ذاتياً تتكلم عنه. وربما أكون قد خمنت أنك كنت تشعر بذلك الشعور، اعتماداً على سلوك الظاهر. وإذا طرحتُ عليك مزيداً من الأسئلة، فقد أكتشف أن دماغك في سباق وأنه مليء بالهموم، والمخاوف، والأفكار التي ما تلبث أن تعود

إليك. وقد تشعر أيضاً بأحاسيس جسْمِية متنوعة، ولكن هذه الأحاسيس قد لا تبدو واضحة لديك، فالقلق يبدو متمركزاً في رأسك.

موقف آخر وثيق الصلة نطلق عليه أيضاً اسم القلق، هو الإغلاق العقلي Mental Blocking. فعلى سبيل المثال، إذا شعرت بتوتر شديد إزاء اختبار ما، فأنت قد تدرس كثيراً وتعرف المادة جيداً قبل الاختبار. وعندما يقدم لك الاختبار، فأنت قد تدهش بأن دماغك أصبح فارغاً، فلا شيء مما درسته تستطيع أن تتذكره وحالما تنتهي ساعة الاختبار، فإن الذاكرة تعود إليك كالسحر. وقد يأذن لك المعلّم المتفهم بإتمام الاختبار على الرغم من انتهاء وقته. وتتمثل إحدى الطرق لتدبر الإغلاق العقلي في التوقف عن المحاولة لبرهة من الزمن. وقد تتناول كمية قليلة من الماء، أو أن تمشي لفترة قصيرة، أو تبري قلماً، أو تفعل شيئاً من ذاك القبيل. وغالباً ما يحاول الشخص بذل كل جَهْدٍ ممكن في مثل هذا الموقف. فكسر حلقات التهيؤ العقلي يتيح لك بداية جديدة والتغلب على الإغلاق.

وفي مناسبات أُخرى، فقد تقول إن عقلك أو رأسك صاف، ولكنك تشعر بأحاسيس جسمية Physical Sensation تسميها قلقاً، وقد تشمل هذه الأحاسيس واحداً أو أكثر مما يلي: الشد العضلي، والغثيان، وتشنج العنق، والألم الجسدي العام أو المحدد، والمشكلات التنفسية، ونبضات القلب السريعة أو غير المنتظمة، وجفاف الفم، والومضات الساخنة، والارتجافات، والعرق (وبخاصة

في اليدين)، والتبول المفرط، والإسهال، وفقدان الشهية، واضطرابات النوم.

ومن جهة أُخرى، فقد تنكُر المشاعر الذاتية بالقلق أو انشغال البال، ولا يكون لديك إغلاق عقلي، وقد تزعم أن لا شيء موجود من الأعراض الجسمية التي تمَّت الإشارة إليها للتو. وعلى كل حال، فقد أجد أنك قلق إذا لاحظت لديك سلوكيات Behaviros مثل التغيُّر في أنماط الكلام الطبيعية، أو التأتأة، أو الهذرمة (كثرة الكلام)، أو التعبيرات الوجهية المميزة، أو العرات (الشدَّة)، أو الخرق الجسمي، أو ارتكاب أخطاء معرفية، أو التعرض للحوادث.

عندما كنتُ طالب دراسات عليا في تخصُّص عِلْم النفس في جامعة بيردو Purdue، كنت وزملائي تحت وطأة توتر وقلق شديدين فيما يتعلق بالدراسة والآفاق المستقبلية. ويشعر كلّ طلبة الدراسات العليا بمثل هذا الضغط. وكان الواحد منا يمازح الآخر بالاقتراب منه والاستفسار عما إذا كان يشعر بالقلق. وكانت الاستجابة الصحيحة لهذا السؤال تتمثل في استجابة وجوم مبالغ فيها، ومن ثم إغلاق الشفتين وقول «لا» بهدوء.

إذا كان لديك واحد أو أكثر من الأعراض السابقة، فقد تقول إنك قلق، أو قد يرى الآخرون أنك قلق، ولزيادة الأمور تعقيداً، فإنك قد تظهر أنماطاً مختلفة من هذه الأعراض، في أوقات مختلفة في حياتك، وربما استجابة لمواقف مختلفة.

ولزيادة الأمور تعقيداً أكثر، فإن الدراسات حول هذه العناصر جميعاً، تشير إلى أن الناس يعانون من أنماط ومجموعات مختلفة من الأعراض السابقة في الموقف نفسه. ومع ذلك، فكلهم سيقولون إنهم كانوا قلقين. وهكذا، فإن كلمة القلق تغطي خبرات متنوعة، بعضها مشاعر ذاتية، وبعضها ردود فعل عقلية، أو ردود فعل جسمية، وبعضها الآخر تغيُّرات في السلوك.

ويبدو أن القلق موجود في كل مكان ولدى كل شخص. ويعتبر القلق المفرط أحد الأعراض الرئيسة للاضطراب الانفعالي، ويخمِّن بعضهم بأن طبيعة الناس هي أن يكونوا منزعجين انزعاجاً بسيطاً بشكل مزمن على الأقل في المجتمع المتحضِّر كما نعرفه حالياً. ويعتقد بعض علماء البيولوجيا وعلماء الأنثروبولوجيا أن الأمر هكذا، لأن بقاء الإنسان في تاريخنا التطوري اعتمد على مزيج من العدوانية والبصيرة العقلية. ولكن، هذا الإنسان يجد ذاته حالياً في مجتمع يسمح لقوى البصيرة فيه أن تصبح جامحة (بل يغذي هذه القوى ويبالغ فيها عبر وسائل الاتصال) ولكنه يمنع استخدام القوة الجسمية أو العدوان لحل المشكلات.

وقد أوضح عالم وظائف الأعضاء المشهور والتر كانون Walter B. Cannon أن الجهاز العصبي لدى الناس يعدهم جسمياً للقتال أو الهرب من وجه الخطر. ولسوء الحظ، فإن أياً من هذين الخيارين ليس فعالاً جداً في الوقت الحاضر. فإذا كنا عدوانيين جسمياً، فأغلب الظن أننا سوف نعتقل. وإذا حاولنا التهرب من التزاماتنا، فسوف يتم

تحديد موقعنا وإعادتنا إلى الموقف. وهكذا، فإن أوضاع الناس تشبه أوضاع الحيوانات المحاصرة التي تعيش حالة قلق وخوف مزمنة في عالم معقد. وفي الفصول اللاحقة في هذا الكتاب، سوف نرى أن وجهة النظر المتشائمة هذه ليست حتمية.

لأن القلق مصطلح شديد الغموض، فقد يساعدنا تعريف المصطلحات العديدة ذات العلاقة التي تصف الخبرة الإنسانية في هذا المجال. ويختلف علماء النفس في استخدام هذه المصطلحات اعتماداً على أفكارهم حول الشخصية والعلاج النفسي، والتعريفات التالية، هي تعريفات بسيطة من شأنها خدمة مناقشاتنا.

وفي حين لا يوجد تعريف كاف تماماً للقلق، فبوسعنا الإشارة إليه على أنه رد الفعل الذي يحدث لدينا للموقف الذي نشعر فيه أن سلامتنا مهددة بشكل ما. وقد يكون هذا أي شكل من أشكال السلامة. فقد نشعر أن سلامتنا الجسدية معرضة للخطر، أو نجاحنا في مهنتنا، أو تقديرنا لذاتنا، أو سلامة شخص مهم بالنسبة إلينا، كما هو حال الأب الذي ينتظر بقلق عودة ابنه من رحلة. ويشبه قولنا إننا نشعر بالعصبية قولنا إننا نشعر بالقلق.

ويمكن التفكير بالتوتر Tension باعتباره قلقاً مزمناً من مستوى متدن نشعر به كجزء من موقف أو وضع ننشغل به تباعاً.

أما الخوف Fear فهو قلق شديد يحدث لدينا كرد فعل لتهديد محدد. وأما الرهاب Phobia فهو خوف شديد، وغير منطقي يرتبط

بشيء أو موقف محدد. ويوجد لدى معظم الناس أشكال مختلفة من الرهاب سواء من الدم، أو الحشرات، أو الأفاعي، أو الطائرات، أو أي شيء آخر. وقد تعودنا على إعطاء أسماء إغريقية لكل نوع من أنواع الرهاب ومنها: الرهاب من الأماكن المغلقة Claustrophobia، والرهاب من الأماكن العالية Acrophobia، والرهاب من الماء Hydrophobia، وغير ذلك من المصطلحات. وفي الوقت الحالي، يكتفي المعالجون بتسمية المشكلات بالرهاب، ويشيرون ببساطة ووضوح إلى الشيء الذي يخاف الشخص منه. ويقدم الفصل السادس من هذا الكتاب، أسلوباً من شأنه إيقاف الرهاب في فترة وجيزة نسبياً.

وقد يعني مصطلح القلق اللاشعوري Unconscious Anxiety أشياء مختلفة، ولكنه أساساً، كما هو متوقع، قلق لا نعيه على مستوى الشعور. فعلى سبيل المثال، إننا لا ندرك إلى أي مدى كنا نشعر بالتوتر أو القلق بشأن موضوع ما إلا بعد انتهائه. فالانفراج الذي نحس به في ذلك الوقت يجعلنا نتأمل في الماضي ونقرر أننا كنا قلقين في تلك الفترة. ومع ذلك، فنحن لم نصنّف بوعي الإحساس على أنه قلق في الوقت الذي كان يحدث فيه.

ويصف مصطلح القلق العائم بحرية Free-Floating Anxiety موقفاً يهاجم فيه القلق الشديد الشخص على نحو غير متوقع، ويختفي، ويعود فيظهر لاحقاً. ويدرك الشخص عموماً أنه تحت وطأة

توتر عام هائل ولكنه لا يستطيع أن يربط أحداثاً محددة بتلك النوبات.

ويشير مصطلح الذُّعْر Panic إلى حالة يصبح فيها القلق شديداً إلى درجة يفقد معها الشخص زمام السيطرة على الموقف. وغالباً ما يصبح الشخص مرتبكاً، وقد يفعل أشياء غير عادية. ويشكِّل ذلك خبرة مؤلمة جداً وغير سارة بالمرة. ويبدو أن عدداً كبيراً من الأشخاص المضطربين انفعالياً يعيشون حالة ذُعرٍ مزمن، وعندما نتعامل معهم، فمن المفيد أن نتذكَّر القلق الشديد الموجود لديهم. ويمكن مساعدة هؤلاء الأشخاص على المدى الطويل من خلال اللطف، والصبر، والعون على تنظيم الأمور ليتمكن ذوو الاضطرابات الانفعالية من التعامل معها.

ويستخدم مصطلح الضغط النفسي Stress كمصطلح رديف للقلق، ولكن الضغط النفسي يشمل أبعاداً إضافية ومهمة. فالضغط في العلوم الفيزيائية هو نتاج وضع ثقل على شيء ما، كوضع وزن على جسر. ومن الواضح أن الجسر يستطيع تحمُّل وزن محدد قبل أن ينهار. فقد تؤثر عوامل أخرى مثل الرياح والحرارة على قدرة الجسر على الصمود. وفي علم النفس، فنحن غالباً ما نستخدم مصطلح الضغط النفسي لوصف كمية الضغط البيئي الذي يستطيع الشخص تحمُّله قبل أن يبدأ بمواجهة مشكلات في التدبُّر. وهكذا، فإن رتشارد لازاروس Richard Lazarus وهو أحد أشهر الشخصيات المعروفة في مجال الضغط النفسي، يقدم التعريف التالي: «الضغط النفسي هو

علاقة خاصة بين الشخص والبيئة يقدر الشخص أنها مرهقة له، أو أنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته» (ص، 19).

(Lazarus, R.S., Folkman, S. 1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company).

ويمكن تبنِّي منظور أوسع نحو الضغط العاطفي إذا أخذنا بالحسبان أصول المصطلح في العلم والهندسة. وعندئذ فنحن سنفهم إن بعض الضغط مفيد. فعلى سبيل المثال، أن المبنى الذي تم تصميمه لتحمل وزن معيَّن يكون في الواقع أكثر استقراراً عندما يوضع عليه ضغط من وزن مناسب. ويعرف ذلك أحياناً بالضغط الإيجابي Eustress. أما إذا زاد الضغط عن طاقة تحمله، يصبح لدينا ما يعرف بالمحنة Distress. وفي بعض الأحيان، فإن الضغط النفسي لا يفيد ولا يضر، وذلك يعرف بالضغط المحايد Neustress. ويؤكد التعريف الكامل للضغط النفسي على التفاعل ما بين العبء البيئي، والقابلية للتكيف لدى الشخص، وجُملة من العوامل الأخرى، مثل أنماط الضغط النفسي (حقيقة أن مصادر الضغط نفسها يمكن التعامل معها بسهولة إذا كانت موزعة عبر الزمن، ولكنها تصبح ساحقة إذا تجمعت وتعرض لها الشخص في الوقت نفسه). وقد يؤثر التفاعل بين هذه العوامل على الأثر الذي ينجم عن الضغط النفسي (أي: هل هو إيجابي، أم سلبي، أم محايد).

وكان من الروَّاد في مجال بحوث الضغط النفسي هانز سيليه Hans Selye، الذي حدد ثلاث مراحل من ردود الفعل للحدث المثير للضغط. المرحلة الأولى: هي مرحلة الإنذار والتعبئة، التي

يبدأ الجسم فيها بمكافحة مصدر الضغط. والمرحلة الثانية: هي مرحلة المقاومة، التي يحاول الجسم فيها الصمود في وجه الضغط. ويلي هذه المرحلة، مرحلة الاستنزاف التي ينهار فيها الجسم وتظهر أعراض جسمية مثل فرط ضغط الدم، والصداع، والالتهاب، وما إلى ذلك. وقد أطلق Selye على هذا اسم: متلازمة التكيف العام. General Adaptation Syndrome، وشعر أنها تفسر ظهور الأمراض النفس/ جسدية وكذلك زيادة القابلية أحياناً للأمراض العضوية. وفي الحالات الشديدة أو المطولة، فالموت هو النتيجة. ومن هنا يبدو أن الضغط النفسي هو ألد عدو للإنسان. ولكن ذلك صحيح جزئياً على كل حال. فالضغط والقلق يشبهان الألم كثيراً: فنحن نفضّل معاناة أقل قَدْر ممكن منهما، ولكنهما يقومان بدور مهم جداً في تحذيرنا وتنشيق دفاعاتنا في أوقات الخطر. وتحفزنا الكميات المتوسطة من الضغط والقلق للتخطيط للأحداث المستقبلية، وتزيد قدرتنا (عن طريق إفراز هرمون الإدرينالين أساساً) على تدبر المواقف والتعايش معها وقت حدوثها. فالقوة الزائدة للشخص الخائف، وقدرة بعض الأشخاص على العمل بشكل أفضل تحت الضغط القليل، هما مثالان على الطبيعة المفيدة للضغط.

أذكر أنني أصبحت يقظاً أكثر من المعتاد من الناحية العقلية عندما كنت أستعد للامتحان الشامل الذي كان سيحدد: هل سأحصل على شهادتي في علم النفس أم لا. ووجَدْتُ نفسي قادراً على أن أقرأ بسرعة تزيد عن المعتاد، وطورت ذاكرة شبه تصويرية لما كنت أقرأ

(وذلك لم يكن أمراً عادياً بالنسبة إليّ). وواجهت ضغطاً نفسياً يزيد عن الضغط الذي كنت سأواجهه لو كان الأمر مختلفاً، لأن الامتحانات أُجريت في شهر كانون الأول/ يناير، وهو الشهر الذي تسبقه ألعاب كرة القدم، ولأن كرة القدم بالنسبة إليَّ تشكل فناً، فلم أقض وقتاً كافياً في الدراسة للامتحانات. ولحسن الحظ، فإن الضغط زاد طاقتي للأداء أكاديمياً بدلاً من أن يسبب إغلاقاً عقلياً لدي.

ويساعد القلق المعتدل أيضاً في حمايتنا من الخطر. فمنذ سنوات، حددت إحدى الدراسات ثلاثة أنواع من الأسماك الصغيرة فيما يتعلق بردود أفعالها لمشاهدة ذئب البحر (وهو نوع من السمك يتغذى على الأسماك الصغيرة) في حوض مجاور.

وكانت إحدى المجموعات جبانة. فهي كانت تسبح بعيداً وتختبيء عند رؤية ذئب البحر. وكانت الأسماك الصغيرة العادية تسبح بعيداً ولكنها لم تبذل جهداً للاختباء. وأما الأسماك الجريئة فكانت لا تبرح مكانها، ولم تحاول تجنب ذئب البحر. وفي وقت لاحق، وضعت مجموعات الأسماك الثلاث مع ذئب البحر في حوض واحد. وبعد مرور ستين ساعة، كان ما نسبته 40٪ من الأسماك الجبانة ما يزال على قيد الحياة، ولكن 15٪ فقط من الأسماك العادية بقيت حية ولم تَبْقَ أي سمكة من الأسماك الجريئة على قيد الحياة.

إن الضغط والقلق يمثلان مشكلة عندما يحدثان بشكل مفرط ومطول. فقد لاحظ الباحثون أن استثارة النشاط الإنساني تشكل صفة

مشتركة لعدد كبير من القوى المحفِّزة. وتؤدي زيادة مستويات القوى المحفِّزة إلى تقوية الأداء وإبرازه. ولكن الذروة يتم الوصول إليها في نهاية المطاف وأي كمية إضافية بعد هذه الذروة تقود إلى تدهور الأداء. وذلك أمر أكيد بالنسبة إلى القلق: فقليل منه يبعث أفضل ما فينا. والحياة، دون عاطفة، بما فيها الضغط والقلق، ستصبح رتيبة جداً. ومع ذلك، فالكثير يؤدي إلى الوهن. وهذا جزء من فتنة مدن الملاهي. فنحن نستطيع أن نزوِّد أنفسنا بكميات صغيرة من القلق في ظروف متحكم فيها وأن نشعر ببهجة تبدده الفوري. وبالمثل، فإن الكتب الروائية والأفلام المثيرة مسلية، لأنها تثيرنا وتنشطنا، وتزوِّدنا بمشاعر منعشة في وقت نعرف أنه آمن تماماً. ويفعل الشخص الذي يستمتع بالتحديات الشيء نفسه في الحياة الواقعية. ولكننا ما كنا لنستمتع في مدن الملاهي لو أن حياتنا كانت مهددة حقاً في أثناء الركوب. كذلك فنحن لم نكن لنرحب بالتحديات أو المهمات التي ليس باستطاعتنا تدبرها. فمثل تلك المواقف ستكون مهلكة ومدمِّرة بدلاً من أن تكون سارة.

إن القلق المفرط يثبطنا ويهزمنا. فكلنا تجمدنا من الخوف، أو عجزنا عن القيام بوظائف بسيطة في وجه جمهور جعلنا عصبيين. وأذكر مثالاً على هذا التأثير للقلق عندما كنت طالباً في مرحلة البكالوريوس. فقد كنت أدرس مادة في اللغة الفرنسية، وفي كل يوم كنا نُعْطَى قراءات لترجمتها مساء، لنقوم بإلقائها في اليوم التالي في الصف. وتعودت أن أقضي عدة ساعات ليلياً للقيام بتلك الترجمات،

متأملاً كل كلمة، ومتوخياً الدقة في التراكيب اللغوية، من أجل أن تكون الترجمات في أفضل صورة ممكنة. فقد كان محرجاً دائماً ارتكاب خطأ مًا أمام الصف كله.

وفي أحد الأيام، لم أنجز الترجمة في الوقت المحدد، وقررت التغيب عن الدرس. وفي الحرم الجامعي التقيت بأستاذ المادة، وبينت له أن الوقت لم يسعفني في ترجمة المادة المطلوبة ذلك اليوم، وأنني لم أرغب في إشغال وقته دون أن أكون مستعداً. واقترح عليَّ حضور الحصة والاستماع. وعندما جاء دوري، سألني إذا كنت أرغب في الإلقاء على الرغم من أنني لست مستعداً. وقررت أن أفعل ذلك، وتفاجأت أنني استطعت قراءة الدرس دون تردد وكأنه كان درساً في اللغة الإنكليزية. ولم أتوقف إلا عند المفردات الجديدة في ذلك الدرس، وواصلت القراءة بيسر بعد أن عرَّفني الأستاذ بها. والحقيقة كانت أن إلقائي كان أفضل من أي وقت سابق، لأنني خلَّصت نفسي من القلق بشأن الكمال. ولم أشعر بأي ضغط، لأنني قبل كل شيء لم أحضر الدرس ولم أتوقع أن أعمل جيداً. إن ذلك شيئاً لم أتمكن من القيام به من قبل ولم أتمكن من القيام به منذ ذلك الوقت .

في الفصول القادمة من هذا الكتاب، سوف نتعلم عدداً من الطرق المحددة لتقييد الضغط والقلق وكبحهما لكي يُفَعِّلا أداءنا بدلاً من أن يحبطاه. فالضغط والقلق من حقائق الوجود. والأفضل أن نتعلم كيف نسخِّرهما للعمل من أجلنا وليس ضدنا. وهناك مقولة

عسكرية قديمة: «لا تقلق على الأشياء الصغيرة». وقد يضيف أحدهم: «كل الأشياء صغيرة». فعندما يداهمنا خطر، تعدنا أجسادنا للهجوم أو الهرب، وإذا لم تستطع الهجوم أو الهرب، عليك أن تعوم.

تمرينات تدبُّر الضغط

بعد أن قرأت المادة في الجزء السابق، أجب عن الأسئلة التالية:

(1) عرفت عدة مصطلحات ذات علاقة بالتوتر، والضغط، والقلق. أي المصطلحات يصف أكثر خبراتك شيوعاً في هذا المجال؟

____

____

(2) هل من بين تلك الحالات حالة لم تمر بها (القلق العائم بحرية، الإغلاق، الخ) ما هي تلك الحالة؟

____

____

____

____

____

(3) في أي المجالات تشعر عادة بأكبر درجة ممكنة من الضغط أو القلق (العقلي، الجسدي، السلوكي)؟

(4) ما الذي عرفته من خبرتك أنه يساعد في التحكم بالضغط والقلق في هذا المجال؟ وما الذي يجعلهما أسوأ؟

(5) فكِّر بوقت في حياتك لا تذكر وقتاً آخر كنت فيه أكثر انزعاجاً، وقلقاً، وتحت وطأة الضغط منه. اكتب وصفاً لذلك الموقف مبيناً: (أ) ما كان يحدث في ذلك الوقت، (ب) كيف شعرت، (ج) كيف تطور الموقف، (د) ما تستطيع تعلُّمه من ذلك الموقف عندما تعيد النظر فيه الآن؟

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

(6) إن الأشياء التي تشغل بالنا لا تحدُث أبداً في معظم الحالات، وعند حدوثها، فهي لا تكون سيئة إلى الحد الذي توقعناه. هل كان هذا صحيحاً بالنسبة إليك في المثال الوارد في السؤال رقم (5)؟ ما الذي تستطيع أن تتعلّمه من ذلك؟

(7) فكّر بوقت عَمِلَ الضغط فيه على تحسين أدائك. اكتب وصفاً لذلك الموقف مبيناً: (أ) ما كان يحدث، (ب) كيف شعرت، (ج) كيف تطوَّر الموقف، (د) ما تستطيع تعلمه من ذلك الموقف عندما تعيد النظر فيه الآن.

(8) كيف تستطيع استخدام الدروس المتعلمة من التمرين رقم (7) لتحسين أدائك في الحياة اليومية؟

(9) بيَّنت المناقشات في هذا الفصل أن للضغط، والقلق، والخبرات ذات الصلة أبعاداً إيجابية عديدة. اذكر بعض الأبعاد الإيجابية من وجهة نظرك الشخصية.

(10) اطلب من أحد أصدقائك أن يجيب عن الأسئلة نفسها، ومن ثم ناقشا أجوبتكما.

2

التفكير المستقيم

تنشأ أشكال متنوعة من القلق عن أفكارنا، أو عن تفسيراتنا للأحداث في الحياة، والتي نعرف، على المستوى العقلي، أنها لا تستحق الانزعاج من أجلها. فنحن نقول لأنفسنا إن موقفاً ما ليس مهما جداً، وإنه يمكن النظر إليه بطرق متنوعة، وإنه لا ينبغي أن يزعجنا. ومع ذلك، فهو يزعجنا. وقد يلازمنا ويضايقنا مسبباً القلق، والانزعاج، والتعاسة. ويطمئننا الأصدقاء، ونقول لهم إننا نعرف صحة ما يقولونه لنا، ولكننا مع ذلك لا نستطيع إخراج الأفكار المزعجة من رؤوسنا. وفي بعض الأحيان، فالمشكلة في مثل هذه الحالات، تكمن في التفكير الخاطىء. وإذا استطعنا أن نفكر بوضوح وأن نصحح الأشياء في عقولنا، فإن المشكلات تتبدد.

وقد درس أحد علماء النفس، وهو الدكتور ألبرت إليس Albert Ellis هذا الجانب من جوانب القلق عدة سنوات.

وطوّر نظام إرشاد وعلاج نفسي بناء على فكرة التفكير القويم، ويطلق على أسلوبه العلاجي اسم العلاج السلوكي العقلاني العاطفي Rational-Emotive Behavior Therapy، ولتوضيح أسلوبه في العلاج، فهو غالباً ما يشير إلى ما يعرف بـ (ح ـ ن ـ م) المشكلات العاطفية على النحو الآتي. فبوجه عام، عندما يحدُث حدَث منشط (ح)، فهو يبدو وكأنه سبّب نتيجة (ن) أو رد فعل عاطفي لدى الشخص. وعند التدقيق في الأمر، فنحن نجد أن (ح)، في حقيقة الأمر، لم يسبب (ن). ولكن الذي سبّب (ن) هو نظام المعتقدات (م) الموجود لدى الشخص. وهكذا، يكون لدينا (ح ـ ن ـ م) القلق.

ولنتأمل مثالين حول كيفية حدوث (ح ـ ن ـ م) في حياتنا اليومية. افترض أن شخصاً ارتكب خطأ في عمله. إن ذلك يمثل (ح) ـ أي حقيقة ما حدث. وغالباً ما ينشط (ح) نظام معتقدات الشخص (م) على النحو التالي: «لقد عملت عملاً سيئاً اليوم. أليس ذلك أمراً رهيباً؟ إنني أفعل ذلك دائماً. إنني فعلاً غير كفؤ في كل ما أفعل. وسوف لن أنجح أبداً. إنني إنسان رديء. ومعظم الناس يعرفون ذلك. ولا أحد يحترمني حقاً. وسوف لن أقبل أو يكون لي أصدقاء مقربون في العمل لأنهم يعرفون كم أنا سيِّىء» والنتيجة العاطفية (ن) بالطبع هي القلق، والاكتئاب، وفقدان التقدير الذاتي. ولكن ذلك يعدّ كرثياً Catastrophizing كما يقول Albert Ellis. فالشخص يبالغ في رد فعله لحقائق الموقف، وبسبب نظام معتقداته الخاطىء، فهو ينتج

فعلياً النتيجة الكارثية. وذلك غير عقلاني. ولو أن الشخص كان عقلانياً، لما شعر بهذه الدرجة من السوء حول الموقف.

لننظر إلى مثال آخر. افترض أن شاباً عادياً، وسيماً، ووسطاً تقدم إلى خطبة فتاة فرفضت طلبه. قد يستثير ذلك نظام معتقدات يعبّر عن ذاته كما يلي: «أنها غير معجبة بي بما فيه الكفاية للموافقة على طلبي. إنني بالتأكيد لست شاباً مرغوباً فيه. ولعل كل البنات يشعرن نحوي بالطريقة نفسها، وذلك أمر فظيع. ولن أجد فتاة مناسبة أتزوجها أبداً». والنتيجة، مرة أخرى، القلق، والاكتئاب، وطرح أسئلة مثل: من أنا؟ ولِمَ أنا عديم الثقة إلى هذا الحدّ؟ وذلك رد فعل شائع لدى الشباب، وفي بعض الأحيان لدى الكبار أيضاً. ولو أن ذلك كل ما حدث، لكان الأمر سيئاً، ولكن الوضع غالباً ما يكون أسوأ من ذلك. وغالباً ما يَجد الشخص القلق والمكتئب، نتيجة هذه الحادثة البسيطة في الحياة، أنّ رد الفعل لهذه الحادثة يصبح بدوره حدثاً يستثير نظام معتقدات خاطىء آخر، ينجم عنه لاحقاً نتائج انفعالية إضافية. وبهذه الطريقة يستمر الشخص بحفر حفرة أعمق فأعمق، لن يستطيع أبداً الخروج منها ما لم يحدث شيء ما لإيقاف هذه العملية. وفي نهاية المطاف، تدفع هذه العملية الشخص إلى الانشغال الكامل والانصراف عن تحمُّل المسؤوليات الأساسية في الحياة، وبذلك فهو يصبح متعباً وعديم الفاعلية.

وعلى كل حال، هناك حل! فلا ينبغي على الشخص أن يقع ضحية نظم المعتقدات الخاطئة هذه. والحل هو أن يتعلم الشخص

تفنيد (ت) المعتقدات الخاطئة، ويدعو هذا الحلّ إلى تفكير واضح، وعقلاني. ولنعد إلى الشخص الذي ارتكب خطأ في عمله. فهو يقول لنفسه شيئاً من هذا القبيل: «ارتكبتُ خطأ هذا اليوم. حسناً، فنحن نخسر أحياناً ونفوز أحياناً أُخرى. وكل شخص تمر عليه أيام جيدة وأيام سيئة. وأنا أحد هؤلاء الناس. ولكن الشيء المهم في الحياة أن نتعلم من الإخفاق. وكل شخص يخفق، ويعمل عملاً سيئاً في بعض الأحيان، ولا أحد مُسْتَثْنَىٰ من ذلك. والناس الناجحون، حقاً، هم الذي يتعلَّمون من أخطائهم ويعودون إلى تأدية عمل أفضل في المرة القادمة. لأتأمل في الأمر. . . ما الذي أستطيع تعلُّمه من هذا اليوم؟ كيف أستطيع أن أكون أفضل غداً؟». وبعد بعض التفكير، فهو قد يضيف قائلاً: «إن شعوري أفضل الآن. إنني أعرف ما أستطيع عمله للاستمرار في تحسين أدائي في العمل طوال الوقت».

وقد يقول الشاب الذي رفضت الفتاة طلب خطبتها لنفسه: «إنها لا تريد الارتباط بي حالياً، ولعلها تعيد التفكير بالأمر. وقد يكون لذلك أسباب عديدة لا يرتبط أي منها بي، وحتى لو كانت لا تريدني بالمرة، فثمَّة بنات عديدات غيرها. وكل الأشخاص، بمن فيهم نجوم السينما، قد يتعرضون للرفض من قِبَلِ البعض في حياتهم. إن الأمر ثانوي حقاً، وسوف ألتقي بالفتاة المناسبة يوماً وستكون علاقتنا طيبة».

إن النقاط المشار إليها في هذا الفصل تتضمن عمليات عقلية، وهي تهدف إلى التصدي لنُظُم المعتقدات غير العقلانية التي تسبب

القلق، فالواقع أن كمًّا كبيراً من القلق ينتج عن مثل تلك المعتقدات. والسلوك جزء من تلك المعتقدات إضافة إلى التفكير بوضوح، ونحن بحاجة إلى عمل الأشياء الصحيحة وتحسين أدائنا الواقعي كل الوقت.

ويجد كثير من الناس معلومات تساعد على تفنيد نُظُم المعتقدات غير العقلانية في قراءة السِّير الشخصية للأفراد المعروفين. فمن الأشياء التي غالباً ما تساعد على إزالة المعتقدات غير العقلانية، أن نعرف أن الآخرين، بمن فيهم الأشخاص الناجحين والمشهورين، مروا بالخبرات التي مررنا بها وتطورت لديهم المشاعر التي كانت لدينا. فعلى سبيل المثال، لم ينجح لويس باستور Louis Pasteur في اختبارات القبول لجامعة باريس ولم يُقْبَلْ في المحاولة الأولى. وحتى بعد أن قُبِلَ فيها، كان يعامل بوصفه طالباً عادياً وكطالب بطيء نسبياً من قبل بعض أساتذته، ورسب ألبرت إينشتاين Albert Einstein ذات مرة. في مادة الرياضيات في المدرسة الابتدائية. وفُصِلَ ثوماس إديسون Thomas Edison في المدرسة لأنه اعتبر طالباً غير قابل للتعلم. وكان أيزنهاور Eisenhower يعاني من مشكلات سلوكية مستمرة في المدرسة، وكان على وشك أن يُفصل أكثر من مرة. ويستطيع المرء أن يقدم قائمة لا نهاية لها من الكُتَّاب الذين رُفِضت أعمالهم في بداية الأمر، أو الفنانين الذين لم يتم تقديرهم إلا بعد وفاتهم، وهكذا.

والشيء المهم الذي يجب تذكره هو أن كل الناس يمرون بأوقات صعبة لا يحالفهم النجاح فيها. ولا ينبغي أن تكون مثل هذه الأحداث

ذات نتائج كارثية إذا فكرنا بعقلانية فيما حدث، وفي معنى ما حدث. فمثل تلك الحادثة قد تُثيرْ التطور والتحسن إذا نظرنا إليها كذلك، بدلاً من أن نسمح لها أن تُثير القلق الذي يقود إلى التدهور.

وفي تحليله للثقافة الغربية، حدّد Albert Ellis وآخرون الأوهام والأفكار غير العقلانية التي تقود إلى مشكلات في التفكير وتؤدي إلى ردود فعل عاطفية سلبية.

1 . يجب أن يحبنا كل شخص، وكل شيء نفعله يجب أن يوافق عليه الجميع. ومثل هذه الفكرة تقود إلى كمٍّ كبير من الهمّ غير العقلاني، وبخاصة عندما تكون هناك إشارات على أن شخصاً ما لا يحبنا، أو لا يوافق على شيء مما نفعله. وذلك موقف لا فائدة ترجى منه، لأنه لا يمكن أن يحبنا جميع الناس. فلا أحد يستطيع إرضاء كل الناس. فذات الأشياء التي تجعل الشخص محبوباً ومقبولاً من شخص ما، تجعله غير محبوب من شخص آخر.

ولا تقود محاولة الفوز بحب الجميع إلا إلى الحد من التوجيه الذاتي، وخفض الإحساس بالأمان، والتقليل من القدرة على استثارة الاهتمام. وإنه لأمر مرغوب فيه أن يحبنا الآخرون، وضروري أن نهتم بالآراء التي يعبِّرون عنها من أجل أن نتواصل معهم بشكل أكثر فاعلية، إلاَّ أنه لا ينبغي علينا أن نحاول الفوز بحب كل الناس. ولكن علينا أن ننشط في البحث

عن الأشخاص الآخرين الذين لديهم اهتمامات وقِيَم مشابهة كما لدينا لكي نبني علاقات طيبة معهم. فمن الأفضل أن نوجه طاقتنا نحو اختيار أصدقاء حقيقيين بدلاً من أن ينصب اهتمامنا على محاولة إرضاء كل إنسان وأي إنسان.

وعند إرشاد الأطفال والشباب في المدارس، فغالباً ما أجد أنهم يرغبون في أن يكونوا محبوبين من قِبَلِ كل شخص في المدرسة. وذلك يسبب مشكلة كبيرة. فمدى الاهتمامات، والمستويات الاجتماعية والاقتصادية، والخلفيات الأسرية، وما إلى ذلك في مجتمع مدرسي متباين بشكل واسع جداً يستحيل معه الحصول على استحسان الجميع وموافقتهم. ومع ذلك، فهم يخالطون هذه المجموعة الكبيرة يومياً، ويرغبون في الفوز بحبهم. وتخفُّ حدة هذه المشكلة عادة بعد التخرج من المدرسة، لأن الطلبة يستطيعون التعامل انتقائياً مع الأشخاص الذين يشبهونهم في الميول والقِيَم. وبوجه عام، فالأفضل أن نحافظ على إحساسنا الذاتي بتكامل الشخصية، وأن نكون صادقين مع قيمنا، في الوقت الذي نسعى فيه لنكون أشخاصاً محبين، ومبدعين، ومنتجين، ومساعدين للغير. وإذا قمنا بذلك، فنحن نتيح الفرص للآخرين لكي يحبوننا، ليس كما يقررون هم، ودون أن يساورنا قلق شديد إزاء ذلك. ووفقاً لذلك، يصبح لنا أصدقاء حقيقيون أكثر، ويقل انزعاجنا من القلق غير العقلاني.

2 . يجب أن نتمتع بمستوى رفيع من القدرة، والكفاية، والذكاء، والإنجاز في كل شيء نعمله. ومن الواضح أننا لا نستطيع أن نتقن كل شيء نعمله، بل من المستحيل حتى أن نبلغ حد الكمال في أي شيء نفعله. والشخص الذي يتبنّىٰ مثل هذه المعايير، سيكون قلقاً على الدوام بسبب الإخفاقات السابقة في بلوغ الكمال وفي ضوء احتمالات عدم بلوغه في المستقبل. وكل شخص يعتبره الآخرون الأفضل في مجال ما اليوم (لاحظ أن هذا شيء يختلف عن الكمال) سيشعر بالقلق الدائم خوفاً من النزول من هذا الموقع غداً. فأداؤه قد يبدأ بالهبوط، أو قد يظهر منافس جديد أفضل منه. والناس الذين لديهم هذا الخوف غير العقلاني من المستقبل غالباً ما ينجزون كثيراً، على المدى القصير بوجه خاص، ولكنهم عموماً لا يستمتعون بذلك. فالطرق التي يستخدمونها لتحقيق النجاح، غالباً ما تبعد الآخرين عنهم. وعلى المدى الطويل، فإن هؤلاء الناس لا يحققون أقصى ما تسمح به قابلياتهم بسبب نُظُم المعتقدات غير العقلانية.

ويفضَّل أن ندرك أننا بشر ولن نكون غير ذلك. ويجب ألا يتوقع أحد، بمن فيهم نحن، ذلك منا. ويجب علينا أن نسعى للإنجاز، ولكن علينا أن نفعل ذلك من باب الإحساس بالتطور، والتعلُّم، والنمو في هذه الحياة. وعلينا أن ندرك، على الدوام، أننا كبشر نخطىء، وأننا سنخفق، ونرتكب

الأخطاء، وأننا سنتعرض للقيود والكبوات، ولن نبلغ الكمال، ولكننا نفعل كل ما بوسعنا ونتحسن مع مرور الوقت، وذلك كل ما يحق لأي شخص أن يتوقعه منا.

3 . كثيرون من حولنا هم شريرون، وسيئون، ويتعمدون إيذاءنا، ويجب أن يعاقبوا بشدة. ولكن الأشياء الصحيحة، أو الخاطئة بشكل مطلق قليلة.

فثمّة أشياء يفعلها الآخرون ولا نفعلها نحن، وأشياء يفعلونها ونعتقد نحن أنها غير مناسبة وغير اجتماعية، وأشياء نتمنى لو أنهم لا يفعلونها. ومع ذلك، فأولئك الناس ليسوا سيئين بالضرورة، ولا فائدة ترجى من توجيه اللوم لهم، ومعاقبتهم هي الأخرى غير مفيدة، بل هي غالباً ما تنتهي بالأذى. وإذا قمنا بتحليل الأسباب التي دفعت بهم إلى عمل شيء ما، فنحن نستطيع أن نفهم، في معظم الحالات، وجهات نظرهم. وهكذا، يمكن توقع أفعالهم، فإذا كانوا مخطئين فيما فعلوه (من وجهة نظرنا على الأقل)، فالسبب عموماً هو الغباء، أو الجهل، أو الاضطراب العاطفي، ولذلك يمكن أن نكون أكثر تحملاً لسلوكهم، وأن نعلّمهم، ونعيد توجيههم، ونساعدهم على إظهار سلوك أكثر ملاءمة. وإذا فعلنا ذلك، فنحن جميعاً نكون في حالة أفضل في نهاية المطاف.

وبالمثل، يجب أن نعطي أنفسنا الفرصة ذاتها، فإذا لم يرض أحد الأشخاص عن شيء فعلناه، فلا داعي لأن نقلق، أو

ننزعج. إن علينا أن ندرك أن سلوكنا غير مناسب من وجهة نظرهم، ولكن يجب عدم توجيه اللوم لنا. ويجب ألاّ نشعر بالقلق، أو الاكتئاب بسبب ما فعلناه. والشيء العقلاني الذي يمكن عمله هو مقارنة الأفكار، ومناقشتها، والتفكير بإمكانية التعلُّم من الخبرة. وقد يتغير أحدنا أو كلانا، أو قد نتفق أو نختلف، وكلا الحالين أفضل من تبادل الاتهامات، ومن العدائية المتبادلة لمدة من الزمن، لأن النتيجة هي خسارة كلا الطرفين.

4 . إنها لكارثة مرّوعة أن تكون الأمور على غير ما نشتهي، فالعالم يجب أن يكون عادلاً ومنصفاً، ومثل هذه الفكرة ساذجة، وطفولية عندما نتأملها بوضوح، ومع ذلك فنحن كثيراً ما نفترض أن العالم، وكل شيء فيه، يجب أن يكون كما نريد. ونشعر بغضب شديد عندما يحدث عكس ذلك. فبوجود هذه المجموعات المختلفة من الناس في العالم، لا يمكن أن تكون الدنيا كما يريد كل شخص. والحقيقة القاسية لهذا الكون أنه لم يخلق لمتعتنا فقط، أو ليلبي حاجاتنا وأمزجتنا الشخصية، وهو ليس، كما كانت تقول أمي لي، كوناً منصفاً دائماً.

وبناء على ذلك، علينا أن نتقبل أن العالم، بما فيه ذلك الجزء المتعلق بنا منه، لن يكون أبداً كما نريده تماماً. ويجب ألاّ نتوقع أنه سيكون كذلك أبداً. وعندما نرى شيئاً لا نحبه، فلن يفيد في شيء أن نعتبره إساءة شخصية لنا، أو أنه محاولة

لهزمنا. وما علينا عمله هو أن نقول: «إن ذلك أمر سيِّئ جداً»، أو «إنني لا أُحب ذلك»، ومن ثم أن نحاول عمل شيء بنّاء لتغييره أو تحسينه.

وإذا تعذر تحسين الوضع، فليس أمامنا من خيار سوى قبوله، مدركين أن تلك هي طبيعة الأمور في بعض الأحيان.

إننا كثيراً ما نقول لأطفالنا إنهم بحاجة لأن يدركوا بأنهم لا يستطيعون أن يحصلوا على كل شيء يريدونه. ومع ذلك، فنحن كراشدين نرتكب الخطأ ذاته، أحياناً، ولكن بشكل أقل وضوحاً. وعندما نفعل ذلك، فالنتيجة هي الانزعاج والقلق اللذان لا ضرورة لهما. ويحضرني هنا تعريف الشخص المتفائل المتشائم: إنه الشخص الذي يعتقد أن أفضل شيء ممكن سيحدث له، وأن ذلك لن يكون جيداً بما فيه الكفاية.

5 . التعاسة هي نتيجة أحداث خارجية مفروضة علينا، ولا قدرة لدينا للتحكّم بها. وفي حقيقة الأمر، فإن 99٪ من التعأسة التي نشعر بها، لا تنتج عن أحداث غير سارة في حياتنا، وإنما هي تنشأ داخلنا، عن طريق الأشياء التي نقولها لأنفسنا عن تلك الأحداث. ونحن نستطيع السيطرة على الأحداث الخارجية على نطاق ضيق، ولكننا نستطيع أن نتعلّم التحكّم باستجاباتنا الداخلية لتلك الأحداث بشكل كامل تقريباً. فعلى سبيل المثال، إذا فقدت محفظتي وفيها وثائقي ومبلغ كبير من المال، فقد تنتابني مشاعر القلق، والاكتئاب، والتعاسة. ولكن الحادثة

الفعلية ليست بذلك السوء. وقد أحتاج مدة ساعة تقريباً لإشعار الدوائر الحكومية المختلفة بأنني فقدت وثائقي. وسيكون عليَّ شراء محفظة جديدة، وسأكون قد فقدت وثائقي ومبلغاً كبيراً من المال.

وخسارة المال والوقت صغيرة حقاً بالنسبة لحياتي، ولكنني عندما أبالغ في رد فعلي أجعل الحادثة أسوأ وأبالغ في أهميتها.

إننا في الواقع نهزم أنفسنا بردود أفعالنا الداخلية. فالحادثة الخارجية، إذا تم التعامل معها بعقلانية، لن تسبب سوى قدر قليل من انشغال البال. ونستطيع أن نرى حقيقة ذلك عندما يكون شخص آخر في صورة الوضع، فيقول: «ليتني كنت صاحب مشكلته»، أو: «ليتها كانت مشكلتي الرئيسة». ولكننا نحتاج أيضاً إلى أن ننظر إلى الحقيقة في سياق خبرتنا الشخصية.

6 . ينبغي علينا أن ننشغل بشكل مفرط في الأشياء الخطرة والمخيفة ويجب أن نركز تفكيرنا على تلك الأشياء إلى أن يزول الخطر، وهذه فكرة غير عقلانية، لأنها لن تمنع حدوث الأشياء. وفي بعض الحالات، فهي تجعل الأشياء أكثر قابلية للحدوث، وفي حالات أُخرى، فإننا نصبح منهكين كثيراً من الانزعاج، بحيث نكون أقل قدرة على التدبر عند حدوث الشيء السيِّىء مما لو كنا لم نتزعج كثيراً. كذلك، فإن أغلبية الأشياء التي نقلق بشأنها لا تحدث أبداً، وإذا حدثت، فهي لا

تكون بالسوء الذي توقعناه. وأفضل شيء يمكن عمله هو مواجهة مثل هذه المواقف دون تأجيل. وعلينا أن نكافح لجعل تلك المواقف غير خطرة، والتعاطي معها بنجاح عند حدوثها، وأما القلق المفرط فهو لا يحقق أي هدف. وحتى لو أن الأسوأ حدث، علينا النظر إليه بواقعية كحادثة غير سارة، وحادثة لم نحبها، وننطلق من هذه النقطة. ونحتاج إلى أن نتوقف عن القول لأنفسنا بإن كل مشكلة شيء مروِّع وإنها نذير بقرب نهاية الدنيا. أنها ليست نهاية الدنيا. فالحقيقة هي أننا نستطيع التعامل مع أي شيء يعترض طريقنا والاستمرار في حياتنا بغض النظر عن ماهية ذلك الشيء ـ هذا إذا تبنينا الاتجاهات الصحيحة. والناس الناجحون يعملون ما يجب عمله، و99٪ مما يجب أن يعملوه يرتبط باتجاهاتهم.

7 . إن تجنُّب الصعوبات والمسؤوليات في الحياة أسهل من مواجهتها. والواقع أننا نصنع مشكلات أكثر وأسوأ في المستقبل، عندما نحاول تجنُّب الصعوبات والمسؤوليات. فالأفضل هو أن نواجه المشكلات وأن نحلها على أفضل وجه تسمح به قدراتنا. وتركها جانباً لا ينتج عنه سوى زيادة القلق، والاكتئاب، والشعور بالذنب. وأما مواجهتها فيزيد لدينا مشاعر الثقة بالنفس، وتقدير الذات، والسعادة. فالحياة الممتعة ليست الحياة التي تخلو من المشكلات، ولكنها الحياة التي نستطيع فيها حل المشكلات بنجاح.

8 . إننا نحتاج إلى مَنْ هو أقوى منا لنعتمد عليه، وليس هناك من هو مستقل كاملاً، ولا ينبغي أن نخاف من الاعتماد على الآخرين إلى حد ما، فهم أيضاً يعتمدون علينا. وعلى كل حال، يجب أن ندرك أن هذه الاعتمادية إنما هي تعبير عن حاجة كل إنسان للآخرين. وهذه الاعتمادية ليست محددة بدقة، بمعنى أننا بحاجة إلى شخص بعينه لنعتمد عليه. فإذا خاب أملنا في شخص ما، أو لم يكن هذا الشخص متوفراً، فثمَّة أشخاص آخرون يستطيعون المساعدة. ولا تعتمد حياة شخص ما، برمتها، على شخص آخر بمفرده. ونحن قد نعتقد ذلك في بعض الأوقات، ولكن الواقع غير ذلك. فالحياة تستمر بوجود شخص ما، أو بغيابه. ومن جهة أُخرى، فنحن بحاجة إلى أن نطور تكاملنا، واستقلاليتنا، وفرديتنا، والتعبير الذاتي لكي لا يكون فقدان شخص، أو إخفاقه في مساعدتنا بمثابة مأساة لنا. والاعتماد المفرط على شخص آخر، يفقده ويفقدنا أفضل ما في الحياة. فنحن نصبح غير آمنين، ونخفق في التعليم وفي النمو. وبدورهم، فهم يرون فينا عبئاً يثقل كأهلهم، ولا يستطيعون بلوغ أقصى إمكانياتهم.

وغالباً ما يتم التعبير عن جزء من هذه الاعتمادية كإحساس بأن الناس مدينون لنا لأننا عملنا لهم أشياء مفيدة ما، ذات مرة، أو أننا مدينون لهم بسبب شيء ما فعلوه.

إن كل من هذين الإحساسين خاطىء. فإذا رغبنا في عمل شيء

معيَّن لشخص، ينبغي علينا عمله دون شروط. ولا ينبغي علينا أن نتوقع شيئاً بالمقابل ما عدا الشعور بالرضا، لأننا عملنا ما اعتقدنا أنه صواب وما رغبنا فيه. وبالمثل، لا ينبغي لنا أن نشعر بالالتزام نحو الآخرين في الظروف المماثلة. وإنه لشكل من أشكال غير العقلانية والعبثية أن نعاني الكرب، لأن شخصاً ما لم يقابل لطفنا بالإيجاب، وذلك بالطبع لا يمنع عقد صفقة واضحة تكون بنودها قد اتفق عليها ومفهومة من قبل الأطراف. فنحن أحياناً نعطي لنأخذ. ولكن علينا أن نعطي الكثير لا لشيء سوى أننا نريد أن نعطي، دون أن ننتظر شيئاً بالمقابل، وإذا فعلنا ذلك، فسيصيبنا منه نصيب، ولا فائدة من تسجيل العلامات ومن الانزعاج إذا كانت علامتنا أقل بدرجة أو اثنتين.

9 . لأن شيئاً ما ترك أثراً كبيراً علينا في الماضي، فهو بالضرورة سيحدد سلوكنا الحالي، فأثر الماضي لا يمكن تجاوزه، وذلك ليس صحيحاً بالمرة. فمع أنه من الصعب تغيير الخبرات والعلوم السابقة في معظم الأحيان، إلاّ أن ذلك ليس مستحيلاً. فجوهر الحياة هو التطور والنمو، ونحن لا نتوقف عن التغيُّر أبداً، ولا نحن الآن كما كنا قبل عشر سنوات، ولا عالمنا أو ظروفنا متشابهة. وعلينا أن نتعلم من خبراتنا الماضية لا أن نرتبط بها بشدة. وما كان ضرورياً وملائماً في الماضي، قد لا يناسب أبداً في الحاضر. والشخص العقلاني يتطور ويتحسن

طوال حياته، وحتى الأشياء الموروثة يمكن على الدوام أن تتأثر بسلوكنا، ونحن لسنا ضحايا جيناتنا. قد نكون ورثنا مزاجاً يجعلنا نستثار بسهولة، ولكننا نستطيع التحكُّم بالغضب. وقد يكون لدينا قابلية لزيادة الوزن بسهولة، ولكن الغذاء المناسب والتمارين الملائمة تمنع السمنة.

10 . إن ما يفعله الآخرون مهم جداً بالنسبة إلينا، وينبغي علينا أن نبذل كل جُهْدٍ ممكن لتغييرهم كي يصبحوا على النحو الذي نفكر فيه. وفي الواقع، فإن حياة الآخرين، ومشكلاتهم، وسلوكياتهم هي شأنهم هم، وهي عموماً لا تهمنا. فنحن لا نستطيع أن نتحكم بهم، أو أن نغيرهم كثيراً. وغالباً ما تنطوي مثل هذه الجهود على عواقب غير محمودة، ولا تقود إلاَّ لزيادة المواقف سوءاً. وبوجه عام، ينبغي علينا أن نسعى لأكبر درجة من التحمُّل، وأن نعيش حياتنا وندع الآخرين يعيشون حياتهم.

ونحن غالباً ما ننزعج من تفسيراتنا لسلوكهم، ومن المضامين التي ينطوي عليها بالنسبة إلينا أكثر مما ننزعج من سلوكهم نفسه. وفي العادة، فإن المضامين والتفسيرات المفترضة ليست في ذهن الشخص الآخر أبداً، وإذا طلب الشخص الآخر المساعدة لتغيير سلوكه ورغبنا في مساعدته، فبإمكاننا عمل ذلك. ومع ذلك فلا يوجد سبب يرغمنا على مساعدة الأشخاص الذين لا يريدون مساعدتنا، وإذا أثر سلوكهم علينا

بشكل مباشر، فقد نرغب في مناقشة ذلك معهم ونتوصل إلى حل.

ولكننا في أوقات كثيرة نرغم على تعلم التعايش مع الموقف. وقد كان أحد أساتذة علم النفس الذين درّسونا في السنة الأولى في البكالوريوس يكرر في المحاضرات: «إننا نعلم أن الناس يخطئون، ومع ذلك فنحن نقرر أن نعيش معهم».

11 . هناك حل مثالي لكل مشكلة، وإذا لم يوجد ذلك الحل، فالنتيجة ستكون فظيعة. وهذه الفكرة غير عقلانية لوجود حلول عديدة ممكنة لمعظم المشكلات، ولكن نادراً ما يكون هناك حل مثالي لها، وكُل بديل له بعض المظاهر الجيدة وبعض المظاهر السيئة. وكل ما نستطع عمله فعلياً هو اختيار أحد أفضل البدائل ومحاولته، وإذا لم ينجح ذلك البديل، علينا أن نحاول بديلاً آخر.

فنحن نعيش من خلال عمل أفضل ما نستطيع في المواقف التي نواجهها. وعندما نعمل ذلك بثبات، فالأشياء تكون على ما يرام، ولا تزعجنا الأحداث المأساوية من كل جانب. كما أن السعي نحو الكمال لا يقود إلا إلى الكرب الذي لا مبرر له، وهو غالباً ما يؤدي إلى حلول أسوأ على المدى الطويل. فعندما نسعى للكمال، فإن القرارات غالباً. ما تتخذ غيابياً. ونادراً ما تكون هذه القرارات الأفضل.

12 . إننا لا نسيطر على عواطفنا، فنحن ضحاياها، وليس باستطاعتنا أن نقرر كيف نشعر. وفي الواقع، فنحن نستطيع ممارسة قَدْر كبير من التحكُّم بمشاعرنا بطرق متنوعة، وإذا بذلنا الجهد، فإن باستطاعتنا التحكُّم بعواطفنا بدلاً من أن تتحكَّم هي بنا.

13 . إن من حقنا أن نتوقع حياة تخلو من الألم ومن الإزعاج، وعندما لا نمرّ بتلك الخبرة، يكون هناك خطأ ما. والواقع أن الصراع، والشِّدَّة، والمعاناة أجزاء من الطبيعة، وليس هناك أي سبب للاعتقاد بأننا سنكون الاستثناء. صحيح أن أوقات السعادة لمعظم الناس أكثر من أوقات المحنة، ولكن ذلك غير حقيقي. علاوة على ذلك، فلا فائدة من محاربة طبيعة الكون عندما تسبب لنا الإزعاج. والأفضل أن نعمل على تحسين الأمور إلى أقصى ما نستطيع، وأن نتقبل بواقعية، ما لا يمكن تغييره. فعلى سبيل المثال، إن موت شخص عزيز شيء حزين وتعيس، ولكن الموت جزء من الحياة وكلنا سوف نموت، ويجب قبول كل حالة وفاة كَمُسَلَّمة حَتْمِيَّة وجزء من الوجود، فالحياة ستستمر. والحياة للأحياء.

14 . إنني أعرف ما هو أفضل لمعظم الناس، وإذا أنصتوا إليَّ، فالأشياء ستكون أحسن مما هي عليه. والحقيقة هي أن الفردية أكثر شيء سار في الوجود. فلا أحد صورة طبق الأصل عن شخص آخر.

والأمر غير الطبيعي حقاً، أن يكون الأمر كذلك، ويجب وضع

حدود للأطفال لضمان سلامتهم، ولكن الحدود يجب أن تكون واسعة، ويجب أن يتاح لهم أقصى مدى من الحرية ضمن تلك الحدود، لكي يتسنى لهم النمو والتطور. ومع الوقت الذي نصبح فيه راشدين، يجب علينا اتخاذ القرارات بأنفسنا، كما يجب علينا الاهتمام بأمورنا والسماح للغير بالاهتمام بأموره. ولا ينفي ذلك التعاون في اتخاذ القرارات في المجالات التي يتفق بشأنها شخصان أو أكثر، ولكن لا يجوز لشخص أن يفرض إرادته على شخص آخر. فنادراً ما يتحقق ذلك، وإذا تحقق فهو هدَّام جداً.

وقد خلص Albert Ellis إلى أن هناك ثلاث فئات رئيسة من التفكير غير العقلاني التي يمكن تصنيف الأفكار الواردة أعلاه ضمنها:

1. يجب أن يكون أدائي جيداً، وأن أفوز برضا الأشخاص المهمين، وإلا فأنني شخص عاجز، وغير محبوب.
2. يجب أن تعاملني بلطف وانصاف، وإلا فأنت شخص بغيض.
3. يجب أن تكون الظروف جيدة ومريحة (توفر لي الكثير من الكسب والقليل من الألم)، وإلاّ فإن الحياة فظيعة، ولا أقدر على تحمُّلها، ولا تستحق أن تُعاش.

إن التفكير بفئات التفكير غير العقلاني هذه، وتوظيف مبادىء التفكير العقلاني البديلة من شأنهما حمايتنا.

من القلق المفرط الذي لا داعي له. وقد تبيَّن لبعض الناس أنه من المفيد أن يتناقشوا مع صديق، أو مجموعة من الأصدقاء، حول مبادىء التفكير العقلاني، والتفكير غير العقلاني، وبتلك الطريقة يستطيع كل واحد منهم أن يعبِّر عن خبراته وأن يقدم أمثلة توضيحية للمبادىء، وأن يشجع الآخرين على التفكير والعيش بعقلانية.

وربما يكون القارىء قد لاحظ أن كثيراً من المبادىء العقلانية، تمتد جذورها في الفلسفة الرّواقية (مذهب فلسفي وضع أصوله الفيلسوف ابن زينون)، ولعل المهتمين يرغبون في قراءة المزيد عن الفلاسفة الرّواقيين. وتفيد أيضاً بعض كتب Albert Ellis، مثل كتاب «New Guide To Rational Living» (بالاشتراك مع Robert A. Harper)، وكتاب «Growth Through Reason»، وكتاب آخر مفيد هو كتاب «Feeling Good» لـ David D. Burns. ويشار حالياً إلى المناحي المشابهة للمناحي التي تَمَّت الإشارة إليها بالعلاج النفسي المعرفي Cognitive Psychotherapy. وقد قدم أرون بك Aaron Beck وزملاؤه إسهامات رئيسة في هذا المجال. وأحد كتب (بك) هو كتاب «Anxiety Disordersand Phobias: A Cognitive Perspective» (بالاشتراك مع Gray Emery and Ruth Greenberg).

تمرينات تدبر الضغط

(1) من بين المعتقدات غير العقلانية الأربعة عشر الواردة في هذا الفصل، اختر المعتقدات الثلاثة التي أنت عرضة لها أكثر من غيرها، وادحض كلاً منها بكتابة فقرة توضح فيها الأسباب التي تدفعك إلى معرفة عدم صواب هذه المعتقدات. اكتب المعتقد أولاً، ومن ثم اكتب الأسباب التي تدفعك إلى دحضه.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(2) اكتب معتقدين خاطئين أو ثلاثة تسبب لك القلق في بعض الأوقات لم يشر إليها في قائمة المعتقدات غير العقلانية الأربعة عشر. وبعد ذلك اكتب الأسباب التي تدعوك إلى التفكير بأنها خاطئة. وإذا صعب عليك عمل ذلك لأن المعتقدات تبدو صحيحة بالنسبة إليك، حاول أن تكتب ما ستقوله لصديق لو كانت تلك المعتقدات لديه.

(3) اكتب معتقداً غير عقلاني كان لديك، ولم يَعُدْ موجوداً الآن. اكتب فقرة تبيِّن كيف ومتى تخليت عن ذلك المعتقد. ما الأشياء التي ساعدك هذا المعتقد على تبصُّرها، وما الطرق التي ساعدتك على التخلص منه؟

(4) إن لدى كل الناس جُملة من الإدراكات، والحقائق، والمقولات التي تساعد في توجيه سلوكهم وتدعمهم في أوقات الشدة، وهذه نقيض المعتقدات غير العقلانية، إنها الحقائق التي تساعدنا في الأوقات الصعبة. فعلى سبيل المثال: «إن هذا أيضاً سينقضي»، «لا يمكنك أن تكون بمستوى أعظم نجاح حققته، أو أن تكون بمستوى أسوأ إخفاق جرَّبته»، «الشعور بالدونية مَرَضُ الناجحين»، «عليك أن تلعب بالأوراق التي بين يديك»، «عليك أحياناً أن تعمل ما تعتقد أنه صحيح، حتى لو لم يعجب الآخرين». افترض أنك تعدّ أطفالاً للاعتماد على أنفسهم في الحياة. اذكُر خمس حقائق ستطلب منهم أن يتذكَّروها باستمرار.

(5) اطلب من صديقين لك أن يُعَدِّدا الحقائق المفضلة بالنسبة إليهما.

ناقشوا الحقائق التي قمتم بتحديدها.

3

القلق الوجودي والعيش المبدع

قد يكون من السذاجة التعليق على وتيرة التغيُّر في مجتمع اليوم وعلى تطور المعرفة، والتكنولوجيا، والقوة والمال، ولكن الحقيقة أن السرعة ازدادت في الجيل الماضي أو الجيلين الماضيين. وكما علّق أحدهم ساخراً: «إذا اتضح أن الشيء يعمل، فهو يصبح من طراز قديم». فالعالم يتغير بسرعة كبيرة لدرجة أن أطفال اليوم يولدون في عالم سيكون قد تغير عندما يصبحوا راشدين. وسوف يتم تعليمهم في المدرسة مهارات لن يكون هناك حاجة لعملها بعد تخرجهم بفترة وجيزة. فقد كانت الأشياء في السنوات الماضية أكثر استقراراً وقابلية للتنبؤ.

وكان يبدو أن النضال من أجل البقاء يعطي معنى داخلياً للحياة، وكانت الأهداف تبدو واضحة.

ولكن مجرد البقاء لم يعد كفاحاً كبيراً في الدول الصناعية بوجود تكنولوجيا اليوم وقوتها. وفي ظروف كهذه، يبدأ الناس بتقييم معنى وجودهم ونوعيته. وعندما يفعلون ذلك، فهم يجدون أنفسهم حائرين بأسئلة مثل: «من أنا؟ وإلى أين أسير؟ ولماذا؟ وما معنى ذلك كله؟ وهل هذا أمر مهم حقاً؟»، وغالباً ما يرافق هذه الأسئلة قلق شديد وكرب كثير.

وقد طوّر بعض اختصاصيي العلاج النفسي علاجاً نفسياً وجودياً Existential Psychotherapy لمساعدة الناس على التعاطي مع هذه الأسئلة والمشكلات.

ومن أكثر روّاد هذا المجال إثارة للاهتمام، اختصاصي الطب النفسي السويسري فكتور فرانكل Viktor Frankl. فقد كان الدكتور Frankl في بعض الأوقات يسأل مريضه فاقد الأمل: «ولماذا لا تنتحر؟»، وبذلك السؤال المُحْدِث للصدمة، كان يستطيع إيجاد زاوية صغيرة يبدأ من خلالها بمساعدة المريض على إيجاد معنى للحياة. وقد كان فرانكل مؤهلاً للتعليق على معنى الحياة. فقد تم اختبار أفكاره عندما كان سجيناً في ألمانيا إبان الحرب العالمية الثانية. وكان من كتبه الأولى «من مخيم الموت إلى الوجودية» «From Death Camp To Existentialism»، وقد دفع هذا الكتاب ببعض الناس إلى الاعتقاد بأن أفكاره انبثقت في المخيم. ولكنه أبلغني ذات مرة أنه طور أفكاره وأعد

مسوَّدة كتاب يصفها قبل أن يسجن. وقد تم اختبار أفكاره هناك، وخرج من السجن وهو يؤمن بصحتها أكثر من أي وقت مضى.

لقد اعتقد Frankl أن الدافع الأساسي لدى الناس هو استكشاف معنى الوجود. وقد أطلق على ذلك إرادة المعنى، وفرّق بينها وبين فكرتين شائعتين عن طبيعة الدافعية الإنسانية. إحدى تلك الفكرتين هي أن ما يدفعنا هو طلب المتعة وتجنُّب الألم، وقد أطلق على مذهب المتعة هذا مصطلح: إرادة المتعة. وتحظى هذه الفكرة بقبول كثيرين في مجالات مختلفة. وقد كان Sigmund Freud أهم نصير لها في مجال الطب النفسي. وترى النظرية الثانية من نظريات الدافعية الإنسانية، أن الناس تدفعهم رغبة السيطرة والتغلب. وقد اقترح Alfred Adler، وآخرون، هذه الفكرة ووصفها فرانكل بإرادة القوة. واعتقد فرانكل أن الأفكار الأخيرة هذه، وإن كانت تنطوي على شيء من الحقيقة، إلاّ أنها لا تكفي لوصف القوة الدافعة الرئيسة لدى الناس. فالقوة الأساسية، من وجهة نظره، هي الرغبة في معرفة معنى الوجود. وذلك ما يميز الناس عن سائر المخلوقات. فالحيوانات تبحث عن المتعة والسيطرة، أما المعنى فهو مجهول بالنسبة إليها. وهكذا، فإن الجوهر للناس هو المعنى.

وقد أطلق Frankl على عدم تحقيق إرادة المعنى لدى الإنسان: الإحباط الوجودي، ويقصد بذلك الإحباط الذي ينجم عن حدوث فراغ وجودي في حياة الإنسان، ويعبِّر ذلك الفراغ عن نفسه أساساً بحالة من الملل. فثمَّة شعور بالفراغ داخل النفس، وشعور بأن لا

شيء جدير بالاهتمام. وحالة الملل والفراغ هذه ليست مَرَضاً عقلياً بحدّ ذاتها، ولكنها مرض يصيب الروح، ويشيع لدى كل الناس إلى أن يتغلبوا عليه باكتشاف معنى الوجود. وإذا بقي هذا المرض موجوداً، فهو يصبح أرضاً خصبة للقلق، والعُصاب، والمشكلات الانفعالية الأخرى.

ويمكن لحالات العُصاب والاضطرابات الانفعالية، بالطبع، أن تنشأ عن أسباب أُخرى، ولكن عدداً كبيراً من هذه الأسباب حالياً ينجم عن الفراغ والإحباط الوجوديين. وقد أطلق Frankl على ذلك العصاب اسم العُصاب ذي الجذور الروحية أو العقلية Noogenic Neuroses. ويقصد بذلك حالات العُصاب الناشئة عن مشكلات الروح. وبالطبع، هناك العديد من الاضطرابات الانفعالية الأخرى، التي لها أبعاد وجودية من حيث إنها تشمل أبعاداً روحية بطريقة أو أخرى. وكما يرى فرانكل أن الإنسان لا يستطيع أن يجعل الحياة ذات معنى، وأن أي إنسان آخر إعطاء معنى واحداً للحياة، فذلك أمر يجب على الشخص أن يكتشفه. ويستطيع الآخرون المساعدة في هذا الاكتشاف.

واستخدم Frankl مصطلح العلاج بالمعنى Logotherapy للإشارة إلى أسلوب العلاج النفسي الذي عمل على تطويره. ويهدف هذا العلاج إلى مساعدة الشخص على اكتشاف المعنى. وكان Frankl مغرماً باقتباس نيتشه Nietzsche الذي قال ما معناه إن الإنسان الذي لديه سبب للحياة يستطيع تحمُّل أي ظرف تقريباً. ويمكن استخدام

معظم الأفكار والأساليب التي قام فرانكل بتطويرها للمساعدة على التعاطي مع حالات القلق التي كثيراً ما نشعر بها في الحياة. وقد أشار فرانكل إلى أن وعي المسؤوليات والإخلاص لها من خصائص الإنسان الأساسية.

فالعيش على نحو نتحمل فيه المسؤولية نحو أنفسنا ونحو الغير هو الحياة ذات المعنى. ويمثل ذلك عملية مستمرة وليس وضعاً نصل إليه. فالناس لا يقنعون بالوصول إلى توازن يفقدون معه كل مصادر المتعة، ولكن قناعتهم أو سعادتهم تكون في أوجها، والحياة تكون ذات معنى أفضل، عندما يواجه الناس المشكلات ويجدون الحلول لها.

وكذلك تكون الحياة ذات معنى عندما يتطور الإنسان ويتقدم نحو تحقيق القيم Values. وثمّة مجالات ثلاثة رئيسة للقيم وهي: الإبداعية، والتجريبية، والموقفية. وتتحقق القيم الإبداعية Creative Values عندما يعمل الشخص لمصلحة المجتمع. وعندما نفكّر بالإسهامات الإبداعية، فنحن نفكّر عموماً بأشياء مثل: الفن، والموسيقى، والأدب. وهذه الأشياء متضمنة في ما يقصده فرانكل من معنى. والشخص الذي يسعى لتحقيق مثل هذه القيم، قد يرغب في اتخاذ تلك النشاطات كمهنة له. وتقدم معظم كلّيات المجتمع مساقات تساعد على الشروع بتلك النشاطات. وتزخر المكتبة، بالطبع، بثروة من المعلومات في هذه المجالات. وهناك أيضاً أفراد

ونوادٍ في كل مجتمع محلي تستطيع تيسير الجهود الإبدا عية، ويوفر مثل ذلك الإنجاز شكلاً من أشكال معنى الحياة.

ولكن القِيَم الإبداعية أكثر اتساعاً من هذا. فعلى سبيل المثال، يمثّل العمل المتقن والفخار في الناتج، مهما كانت طبيعته، قيماً إبداعية. وإذا تعاملنا مع أعمالنا اليومية باعتبارها أداة للتعبير عن القيم الإبداعية في الحياة، لا مجرد وقت نقضيه للحصول على الأجر، فسوف نكتشف بُعْداً حقيقياً ومثيراً للوجود كثيراً ما نفقده في عالم العمل الممل. وعندما ننظر إلى عملنا على هذا النحو، يستفيد الجميع. فحياتنا تصبح أغنى، ونحن نغني وجود مَنْ حولنا. ويمكن توسيع القيم الإبداعية بشكل أكبر؛ فنحن قد نعطي من أنفسنا للآخرين - الأصدقاء، والأسرة، والجيران. فوضع ضمادة على ركبة طفل خدشت، وطمأنته، عمل إبداعي جداً. والعمل على مشروعات لتنمية المجتمع المحلي كذلك. إننا نجد معانٍ حقيقية عديدة للحياة من خلال الإنجازات الإبداعية.

المجال الثاني هو مجال القيم التجريبية Experiential Values. ويرتبط هذا بتجريب وتقدير أشياء مثل: الحب، والبهجة، وحب الاستطلاع، والمعرفة، والطبيعة، والموسيقى، والفن، والتاريخ، وما إلى ذلك. فرؤية الأشياء الجيدة، والحقيقية، والجميلة، والمثيرة للاهتمام في الحياة، تقود إلى اكتشاف العمق والمعنى. ونحن نفعل ذلك بالذهاب إلى الأماكن التي تحدث فيها الأشياء والمشاركة فيها؛ فباستطاعتنا حضور الحفلات الموسيقية، والمسرحيات، وزيارة

المعارض الفنية. والأحداث الرياضية، التي تشاهد بشكل مناسب، نوع مثير من أنواع الفن وكذلك الأمر بالنسبة إلى القراءة، والسفر، وجملة من النشاطات الأخرى. وهناك طُرْفَة قديمة عن رجل أمضى شهراً من العطلة السنوية بمدينة واكو في ولاية تكساس (وهو المكان الذي كان المؤلف موجوداً فيه في أثناء إعداد مسودة هذا الكتاب)، وبالنسبة إلى الشخص الذي يجرّب ويقدّر الحياة، فإن هذه العطلة قد تكون مغامرة مثيرة. ويمكن تحقيق القيم التجريبية أيضاً من خلال معرفة أحد الأشخاص بكل خصائصه الفردية. فالتحدث إلى الناس والتعرف عليهم، خبرة رائعة إذا حدث تواصل حقيقي.

وأما المجال الثالث، مجال القيم الموقفية Attitudinal Values، فهو يرتبط بمواجهة الحياة بالاتجاهات الصحيحة. فعلى سبيل المثال، إذا استطعنا تجُنب المعاناة، علينا عمل ذلك، وإذا واجهنا معاناة لا يمكن تجنبها، فهي قد تكون قوة إيجابية في حياتنا. فالمعاناة تقوينا إذا كان لها هدف ونحن نصمد في وجهها بقوة، وإذا كان لمعاناتنا أثر إيجابي بالنسبة إلى شخص مًا أو قضية مهمة، فإنها بمثابة امتياز لنا. وفي إحدى كتاباته، تحدث Viktor Frankl عن رجل كهل كان قانطاً بسبب وفاة زوجته التي أحبها حباً جماً. وقد أبلغ Frankl ذلك الرجل بأنه سعيد من أجله. فأجابه الرجل قائلاً: «وكيف تجرؤ على قول ذلك؟». وبيَّن Frankl للرجل بأنه لو كا ن هو مات أولاً، لكانت زوجته هي التي تشعر بالحزن والأسى. ولكن موتها هي أولاً، جعله يتحمل الحزن عنها. والواقع أننا نتعلم من المعاناة،

فالمحنة مُعَلِّم لطيف. وقد تكون الحياة التي تخلو من الهم جيدة، ولكن الدروس المستفادة من المعاناة تقود إلى شخصية ذات عمق ونوعية أفضل؛ فالمعاناة قد تعمل بمثابة مثير قوي للتطور والنمو. وبناء على ذلك، كثيراً ما يوجد المعنى الحقيقي للحياة في المعاناة.

قيمة موقفية أُخرى هي تلك المرتبطة بموقف الشخص من السعادة. وقد وصف Frankl الولايات المتحدة الأمريكية بأنها مبتلاة «بمذهب الهزل». فنحن نشعر أن أهم قيمة وهدف في الحياة أن نكون سعداء، وأن نستمتع بأوقاتنا، ويجرِّدنا ذلك من مغزى المعاناة في الحياة، لأن شعورنا بالاستياء يكون مضاعفاً عندما نعاني. ونحن نشعر بالاستياء بسبب المعاناة، وكذلك نشعر بالخجل وبالاستياء بسبب تعاستنا. ولكن الاتجاه الصحيح نحو السعادة هو ألا نسعى إليها، أو أن نتوقعها حتى، طوال الوقت. فهي نتاج العيش في هذه الحياة بطريقة تحقق معناها وبأسلوب يسمح لنا بإنجاز قيم إيجابية. وتلك هي السعادة الحقيقية مقابل المزاح فحسب.

وثمَّة قيمة موقفية ترتبط بالوقت. وقد علَّق Frankl في كتابه «The Doctor and The Soul» الصادر عن دار Alfred A. Knopf للنشر عام 1972م (ص 33 ـ 34) على الوقت كما يلي:

«إن الوقت الذي مضى لن يعود بالطبع، ولكن ما حدث في ذلك الوقت لا يمكن مهاجمته أو الانقضاض عليه. وهكذا، فالوقت الماضي ليس لصاً فقط، ولكنه وصيّ أيضاً؛ وأي فلسفة تأخذ بالحسبان زوال الوجود ليست متشائمة بالضرورة. وللتعبير عن هذه

النقطة شكلياً فباستطاعتنا أن نقول إن المتشائم يشبه الرجل الذي يترقب بالخوف والحزن أن روزنامة الحائط التي يرفع ورقة منها كل يوم، تصبح أقل سماكة يوماً بعد يوم. ومن ناحية أخرى، فإن الإنسان الذي يحسّ بالحياة، بالطريقة الموصوفة أعلاه، يشبه الرجل الذي يرفع أوراق الروزنامة ورقة فورقة ويجمعها في ملف واحدة تلو أخرى وعليها بعض الملاحظات التي تم تدوينها سابقاً، فهو يستطيع أن يتأمل بفخارٍ وبهجة في كل ما تتضمنه تلك الملاحظات من خبرات غنية عاشها في تلك الفترة من حياته. فماذا سيعني له أنه يتقدم في السّن؟ وهل له حق في أن يحسد الشباب الذين يراهم، أو أن يتوق إلى أيام شبابه؟ ما الأسباب التي تدعوه إلى أن يحسد الشباب؟ ما الذي يخبئوه المستقبل لهذا الشاب أو ذاك؟ وسوف يقول ذلك الرجل لنفسه: «لا، شكراً»، فبدلاً من الاحتمالات، إن لي حقائق في الماضي ـ وتلك الحقائق لا تتعلق بالعمل المنجز فقط، وإنما بالحب والمعاناة أيضاً. وسيضيف قائلاً: «إن تلك هي الأشياء التي أفخر بها، وإن كانت تلك الأشياء لا تدعو إلى الحسد».

إن اتجاهك نحو دورك في الحياة هو الآخر شيء مهم. فكل شخص له هدف وإسهام يقدمه في الحياة لا يستطيع أي شخص آخر تقديمه. وأنت الذي يتحمل مسؤولية إيجاد ذلك الدور وواجب تنفيذه. ويعطي عمل ذلك معنى للحياة.

والموت أيضاً يعطي معنى ولا يدمّره. فلو لم تكن الحياة محدودة، لتم تأجيل كل شيء إلى وقت لاحق، ولن يكون ثمّة حاجة

لأن يكون الواحد نشيطاً، ويعمل، وينجز. وحقيقة أن الحياة يجب أن تنتهي تجعل الحاضر مهماً. وهكذا، فالموت جزء من الحياة. وإنه لأمر مثير أن تتعامل مع يوم جديد وكأنك تعيشه مرة ثانية، وأنك أخطأت فيه في المرة الأولى. فمثل هذا الأسلوب يساعدنا على النظر إلى الحياة بنظرة جديدة. وعيش حياة تعبّر عن نفسها بالطرق التي تم وصفها للتو، يقود إلى حياة ذات معنى؛ فالشخص لا يجرّب قلقاً لا داعي له بسبب الإحباط الوجودي.

وهنالك أيضاً بعض الأساليب المحددة التي قام Viktor Frankl بتطويرها واستخدامها مع مرضاه. وتمكّن هذه الأساليب الناس من وضع الأشياء في سياقها الصحيح، وتعمل على تطوير معنى في حياتهم، ويسمى أحد هذه الأساليب بأسلوب القصد النقيض ظاهرياً Paradoxical Intention. ويستند هذا الأسلوب إلى افتراض مفاده أن السلوك غير التكيفي، في كثير من الحالات، يتطور بسبب خوف الإنسان من الخوف. ويعني ذلك، أن الشخص يعتقد أن موقفاً ما سيجعله قلقاً، ومن ثم فهو يصبح خائفاً جداً من مجرد أن يوضع في ذلك الموقف، ويسمى هذا بالقلق المتوقع Anticipatory Anxiety، والذي قد يتفاقم إلى مستويات تعيق الإنسان، ويتطور الخوف من الشعور بالخوف، والخوف من الموقف نفسه، فيصبح دائرة يتسع قطرها ما يدفع بالشخص إلى تجنب الموقف قدر المستطاع. ومثل هذا الشخص يسحقه القلق ويصبح عاجزاً تقريباً عن القيام بوظائفه إذا أرغم فعلياً على مواجهة الموقف. وعند استخدام القصد النقيض

ظاهرياً في مثل هذا الموقف، فإن المعالج يحاول تهيئة الظروف لحدوث الشيء الأكثر إخافة للشخص في الموقف. وبالطبع، فذلك متناقض ظاهرياً. فالخوف المَرَضي يستبدل بالرقبة النقيضة ظاهرياً. ويخفف ذلك الأسلوب مستوى القلق، ما يمكن الشخص من الاسترخاء والتعامل مع الموقف بهدوء أكثر.

ويقدم Frankl مثالاً طريفاً. فهو يروي قصة عن شخص كان لديه تأتأَة شديدة، وأبلغه هذا الشخص أن التأتأَة مشكلة لازمته طوال عمره. ولم يكن هناك سوى موقف واحد لم يعاني من التأتأَة فيه، وكان عندئذ في الثانية عشرة من عمره. فقد حدث ذات يوم أن قاد عربة في الشارع فضبطه مرشد الطريق، وسوّلت له نفسه بأن يتأتِيء ليستثير تعاطف المرشد معه كطفل ضعيف يعاني من التأتأَة. ولكنه عندما حاول أن يتأتِيء، لم يستطع عمل ذلك. ويقدّم أحد زملاء Frankl مثالاً آخر حول رجل أصيب بنوبة قلبية، وأصبح هذا الرجل يخاف من أي عرض يشير إلى تغير نبضات قلبه، وأصبح خائفاً من مغادرة المستشفى لاعتقاده بأنه قد يحتاج إلى رعاية طبية في أية لحظة. وعندما حدثت لديه إحدى نوبات القلق، طلب منه أن يزيد نبضات قلبه أكثر، وأن يزيد ألمه، وأن يقلق إلى أقصى مدى ممكن. وبعد ذلك كانت الممرضة تتركه وحيداً. وعند عودتها، أبلغها أنه لم يستطع عمل المطلوب منه. وفي الواقع، فإن العكس هو الذي حدث، فقد شعر بالهدوء، وشجعه ذلك على النهوض والمشي خارج المستشفى، وذلك شيء لم يفعله لستة شهور. وفي أحد الأسواق،

شعر ذات مرة، أن نبضات قلبه بدأت تتسارع. وبدأ يقول لنفسه: «حاول أن تشعر بقلق أكبر». ومرة أخرى، لم يستطع عمل ذلك، بل أصبح أكثر هدوءاً. وبعد فترة وجيزة، غادر إلى منزله وعاد إلى عمله.

وإذا رغب أحد في استخدام هذا الأسلوب للتغلب على الخوف من التحدث أمام الناس، فهو قد يفكر قبل أن يقف للتحدث ويقول لنفسه: «سوف أقلق إلى أقصى مدى ممكن. أُريد أن يسري القلق والخوف في كل جسمي. وأُريد أن أرتجف، وأن أرتعش، وأن أعرق، وأن يحمرّ جسدي، وأن أتأتىء وأهذرم. وسأقلق بحيث ترتجف كل البناية معي، ولعلني أغرق الجمهور بعرقي، وإذا لم يصل العرق إليهم، فستصل رائحته. وسأكون بطل العالم ـ الأول في الخوف من الوقوف أمام الناس. هل لديهم فئة أولمبية لذلك؟ إذا كان الأمر كذلك، فسوف أفوز بالميدالية الذهبية». وسيؤدي قيامه بذلك إلى حالة مناقضة، فهو سيكون أكثر هدوءاً. ومن المهم أن نهزأ بالخوف، وأن نستخدم روح الدعابة في تقرير ما سنقوله لأنفسنا عن الخوف. فذلك يعمل على تفريغ الموقف، ويجعلنا أكثر قدرة، ويمكّننا من الأداء بشكل أكثر فاعلية.

وتبعاً لفرانكل، فإن القصد النقيض ظاهرياً يخفف القلق الوجودي، لأنه يوجِّه الأنظار إلى طريقة تركيزنا على الأشياء التافهة في الحياة، وإلى المبالغة فيها. ويقود ذلك إلى قلق غير عقلاني وغير لازم. وإذا وضعنا حداً لهذا العمل، عديم المعنى، وبدأنا نركِّز على

أشياء ذات معنى، فإننا نتخلص من القلق ونعيش حياة أكثر سعادة، وأكثر وضوحاً من حيث الأهداف، وأكثر إنتاجية. وهكذا، فالقصد النقيض ظاهرياً هو أسلوب لوضع حد للمخاوف التافهة. وبالطبع، فمثل هذه المخاوف تزدهر في فراغ وجودي. وبذلك، فإن عيش حياة ذات منى يشكّل درعاً واقياً من تلك المخاوف.

أسلوب آخر طوّره Viktor Frankl هو التأمل النقيض De-reflection، ويشبه هذا الأسلوب نوعاً ما، القصد النقيض ظاهرياً، والتأمل النقيض يضاد النزعة الاستحواذية القسرية التي غالباً ما نطورها في ملاحظة الذات؛ فنحن نبدأ بالانتباه إلى شيء ما، وكلما فكرنا بهذا الشيء أكثر، أصبح الموقف أكثر سوءاً والتنفس مثال جيد على ذلك. حاول مراقبة تنفسك، وتنفس بشكل طبيعي. وكلما حاولت أكثر، صار تنفسك أقل انتظاماً، وإذا بذلك جهداً أكبر، ازدادت الأمور سوءاً. والشيء نفسه صحيح بالنسبة للأرق. فإذا حاولت إرغام نفسك على النوم، فإنك لن تجني شيئاً سوى البقاء يقظاً. وفي الصباح، عندما تنوي النهوض، لأن عليك عمل ذلك، فأنت تخلد للنوم. ومن الممكن أن تحاول جاهداً عمل شيء ما، فتصبح احتمالات النجاح أقل مما لو أخذت الأمر ببساطة. وفي التأمل النقيض، يُطلب من الشخص أن يتجاهل المشكلة. وبالطبع، فكثيراً ما يكون هذا سهلاً، قولاً لا فعلاً. فمن المفيد أن نعيد توجيه انتباهنا من الشيء الذي يزعجنا إلى قيمة ذات معنى أكبر، أو إلى شيء مهم.

وعندما نفعل ذلك، فنحن نجد أنه يحل المشكلة، فهو لا يعود يسبب لنا القلق الذي لا داعي له.

ويقارن Frankl بين المناحي الصحيحة والخاطئة لهذه الأساليب، بالحديث عن الفاعلية الصحيحة والخاطئة، واللاًفاعلية الصحيحة والخاطئة. ويقصد باللأفاعلية (السلبية) الخاطئة الانسحاب من المواقف بسبب القلق المتوقع.

إنها هروب من الخوف. ويقصد بالفاعلية الصحيحة استخدام القصد النقيض ظاهرياً. فمن خلال هذا الأسلوب، يتوقف الشخص عن التصدي للموقف، ولكنه يستطيع التعاطي معه دون خوف أو قلق. ويقصد بالفاعلية الخاطئة الانشغال بطريقة استحواذية قسرية بمشكلة معينة، أو بموضوع معين، إلى أن نبذل كل ما لدينا في جهد فيصبح الهدف غير قابل للتحقيق نتيجة الجهد المفرط. والتأمل النقيض هو النشاط الصحيح، ويعيد توجيه انتباهه إلى أشياء أكثر أهمية.

ومنذ سنوات، اهتمت Salvatore Maddi، وSuzanne Kobasa، بحقيقة أن بعض الناس يخفقون ويتعطل أداؤهم تحت وطأة الضغط، بينما يتحسن أداء البعض الآخر بفعله. وبعد ذلك سنحت لهما الفرصة دراسة مجموعة من الإداريين في شركة الهاتف الأمريكية، ومن خلال بحثهما هذا، الذي قدمتا نتائجه في كتاب بعنوان «المدير شديد القدرة على الاحتمال: الصحة تحت وطأة الضغط» «The Hardy Executive: Health Under Stress»،

جمعت هاتان الباحثتان معلومات مهمة وكثيرة عن الناس الذين يتدبرون الضغط جيداً. فقد تبيَّن أن عدداً كبيراً من الإداريين ورثوا بنية فسيولوجية لديها قدرة جيدة، على احتمال الضغط. كذلك كان لديهم ممارسات صحية جيدة وشبكة علاقات اجتماعية قوية من الأصدقاء والأقارب الذين يقدمون لهم الدعم؛ والنقطة المهمة لمناقشتنا هنا، حقيقة أن هؤلاء الناس كانوا أيضاً يتمتعون بأنماط شخصية تحوّل الضغط إلى دافعية لتدبُّر المواقف بفاعلية بدلاً من السماح للقلق بهزيمتهم وإضعاف عزيمتهم. وكانت المتغيِّرات الشخصية المرتبطة بصلابتهم في وجه الضغط متمثلة في النزعة نحو: (أ) الالتزام والنشاط وليس الانسحاب والابتعاد، (ب) السيطرة وليس عدم الحيلة، (ج) النظر إلى الأمور بوصفها تحدياً وليس تهديداً. وما من شك في أن Frankl سيوافق على ذلك كله.

تمرينات تدبُّر الضغط

(1) إذا سألت نفسك السؤال الذي كان Frankl يسأله لبعض مَرْضاه: «لماذا لا تنتحر؟»، فماذا سيكون جوابك؟

____

____

____

____

(2) ما الذي يمكن أن يعطي حياتك معنى أكثر؟ وما الذي تستطيع عمله ليصبح ذلك أمراً واقعياً؟

(3) خطط لقراءة كتاب سيساعدك على اكتشاف معنى الحياة. اذهب إلى المكتبة وابحث. وتستطيع اختيار سيرة ذاتية لشخص يناقش فلسفته في الحياة، أو كتاب فلسفة حول الموضوع، أو مجموعة قراءات. وبعد ذلك، لخِّص ما تعلمته وبيِّن أفكارك بعد قراءة الكتاب.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(4) عدّد ثلاثة مجالات في حياتك تعتقد أنك ناجح جداً فيها، وثلاثة مجالات تشعر أنك كنت فيها أقل نجاحاً مما تريد. ضع خطة لزيادة نجاحك في المجالات الثلاثة غير الناجحة.

(5) لاستكشاف مفهوم Frankl للقيم الإبداعية، عدِّد المجالات التي تشعر أنك أكثر ما تكون إبداعاً فيها في حياتك. ومن ثم اختر مجالاً تود لو تكون أكثر إبداعاً فيه وطوِّر خطة لإنجاز ذلك. على سبيل المثال، قد ترغب في محاولة العزف على آلة موسيقية، أو كتابة الشعر أو الرواية، أو الرسم بالألوان الزيتية. اكتب خطتك هنا.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(6) من أجل استكشاف قِيَم Frankl التجريبية، اكتب قائمة بالأشياء التي كنت دائماً ترغب في محاولتها، ولكن الظروف لم تسمح لك بذلك. اختر شيئاً واحداً من القائمة شهرياً، واعمله. اطلب من صديق أن يساعدك إذا كان لديه خبرة في هذا المجال. اكتب بنود القائمة واشطب كل بند تعمله.

(6) فكِّر بمفهوم Frankl للقيم الموقفية، واختر مجالاً تحتاج فيه أن تغيّر اتجاهك لتستطيع تحقيق معنى أكبر في الحياة. ناقش الأمر مع أحد أصدقائك، واكتب مقالة عن طريقة تغيُّر اتجاهك نتيجة لذلك.

(8) فكِّر بموقف Frankl من المسؤولية، وعدِّد ثَلاثة مجالات تحتاج أن تصبح فيها أكثر تحملاً للمسؤولية، واكتب خطة لتحقيق ذلك.

(9) ماذا تود أن يقول الناس عنك لو كنت ستخسر حياتك فجأة؟ هل تعتقد أنهم سيقولون هذا؟ إذا كانت إجابتك لا ، فما الذي يجب عليك أن تغيِّره في حياتك لتجعل رغبتك أمراً واقعاً في المستقبل؟ اكتب خطة لعمل ذلك.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(10) ترى ما الذي تَودُّ أن تقوله فيما بَعْد بأن يَذْكُرُكَ؟ لعلك تقول: (تذكر صديقاً وأنت تمر من هنا، فقد كنت ذات يوم مثلك أنت الآن، ومثلما أنا الآن ستصبح أنت ذات يوم، فجهز نفسك للخلود واتبعني) وبين الملاحظات غريبة الأطوار تلك التي اقترحها دبليو فيلدس: (بوجه عام، أفضل أن أكون في فيلادلفيا) والملاحظات حول الحياة الشخصية، كالنقش الذي تركه توماس بين الذي يقول (عاش طويلاً، وكانت بعض أعماله جيدة ومعظمها سيئة).

E.R. Shushan (1990). Grave Matters. New York: Ballantine Books.

4

تنظيم الحياة وهندستها

يعرِّضنا عدم التخطيط للمهمات التي ينبغي علينا انجازها في حياتنا للتوتر، والقلق، والمشاحنة. ولحسن الحظ، فإن معظم المشاحنات غير ضرورية، ويمكن تجنبها بسهولة بالتخطيط. ويمكن النظر إلى التخطيط باعتباره عملية تنظيمية أو هندسية. ففي الموقف الهندسي، نقوم بتطوير استراتيجية للنشاط يتوقع منها أن تقود إلى نتيجة أفضل.

ولنتأمل عملية التنظيم أولاً. فنحن كثيراً ما تواجهنا مهمات محيرة، بمعنى أننا لا نستطيع أن نحدِّد بدقة كيف ننتقل من خطوة إلى أُخرى. وقد لا نعرف من أين أو كيف نبدأ، وذلك يقود إلى القلق والإحباط، وغالباً ما تكون نتيجة ذلك أننا نتوقف عن محاولات تأدية المهمة، ما يقود في النهاية إلى الإخفاق. وإذا استطعنا تنظيم الموقف بوضوح، فسوف نتجاوز مرحلة اللانشاط، وعندئذ يصبح لدينا فرصة

جيدة لإتمام المهمة بنجاح. فعلى سبيل المثال، لنفترض أن رئيسنا في العمل طلب منا إلقاء كلمة في حضور مجموعة من الموظفين الجُدُد في غداء عمل. إن هذا طلب غير واضح بما فيه الكفاية، وفي معظم الشركات قد يتم ذلك عبر الهاتف. أو على شكل مذكرة من اللجنة التحضيرية للبرنامج. وقد يقود ذلك الطلب الغامض إلى قلق شديد إزاء ما هو متوقع، وما يجب قوله. فنحن نريد أن نقوم بعمل جيد، وبخاصة في حضور عدد كبير من الأشخاص، ولكننا لا نعرف حقاً من أين نبدأ.

وإذا قمنا بتنظيم الموقف بعناية، تصبح المهمة أكثر سهولة. فلتحقيق ذلك، قد نبلِّغ الأشخاص الذين تقدموا إلينا بالطلب، أننا بحاجة إلى معلومات أكثر للتخطيط للموضوع، وبعد ذلك قد نطرح مجموعة من الأسئلة، مثل: «ما الموضوعات التي كانت تطرح في اللقاءات السابقة مع الموظفين؟ وما الهدف المتوقع تحقيقه من هذه المهمة؟ وكم ستكون مدة إلقاء الكلمة؟ وهل ستكون كلمة عابرة وترحيبية، أم كلمة جادة وفي صميم العمل؟ وهل هناك نقاط يجب تغطيتها، أم إن المحتوى مفتوح تماماً؟ وهل لدينا نسخ من كلمات أُلقيت في الماضي؟»، وعندما نحصل على إجابات لأسئلة من هذا النوع، فإن المهمة تصبح أكثر يسراً. وهكذا، فإن أسلوب تنظيم الموقف على بساطته يجنبنا الارتباك، ويساعدنا على السير قدماً في الاتجاه الصحيح.

كذلك، فإنه لأمر مهم أن نأخذ بالحسبان أسئلة مماثلة لتنظيم

المهمات التي نحدِّدها لأنفسنا. فتأملنا في الأشياء التي نحاول تحقيقها، يساعدنا على تنفيذ المهمات؛ بفاعلية، ودون أن نتعرض للقلق والإحباط اللذين لا داعي لهما. وينطبق مبدأ التنظيم الأساسي على كافة أشكال المهمات فلنتأمل، مثلاً، في عملية إصلاح أو صيانة بسيطة في المنزل. إذا فكرنا بما يجب عمله، وخططنا قليلاً، وتأكدنا من توافر الأدوات والمواد اللازمة، فإن العمل قد يكون ممتعاً. فغالباً ما ينطوي العبث بالمهمات الصغيرة على شيء من البهجة، ولكن التنظيم غير الجيد يقود إلى: الإحباط، والغضب، والفشل، لأننا نكتشف في منتصف الطريق أننا لا نملك الأدوات المناسبة أو المواد اللازمة.

وهناك أمثلة إضافية في المهمات الروتينية التي يجب علينا عملها كل يوم. فبعض الناس يجهِّزون الملابس التي سيرتدونها في اليوم القادم قبل أن يذهبوا للنوم. وينام هؤلاء بسلام، وعندما يستيقظون في الصباح يرتدون ملابسهم ويستعدون لمغادرة المنزل دون أن يحتاجوا إلى اتخاذ عدة قرارات أو إلى أن يبحثوا عن قطع الملابس. وأجد أن وضع الأشياء تحت مفتاح سيارتي يساعدني إذا رغبت في عدم نسيانها في الصباح، فبتلك الطريقة لا أغادر البيت دون أن أراها. وهذه أساليب بسيطة جداً، ولكنها تستطيع أن تخفِّض بشكل ملحوظ عدد المشاحنات اليومية التي نواجهها.

أُسلوب تنظيمي شائع آخر يستخدمه بعض الناس هو تسجيل المواعيد والواجبات على أوراق التقويم السنوي المبيَّن فيه ساعات

كل يوم من أيام السنة. ومثل هذه التقويمات تكون صغيرة لكي يتسنى للناس حملها في جيوبهم أو وضعها على مكاتبهم، وفي هذه الأيام، يحمل بعض الناس أداة تكنولوجية للتنظيم مثل كومبيوتر الجيب الصغير. ويساعد مثل هذا التقويم الناس على تنظيم أيامهم ويمكّنهم من متابعة الأشياء، ولكن بعض الناس يجدونه مقيِّداً لهم. وفي بداية استخدامي هذا الأسلوب، منذ عدة سنوات، كثيراً ما كنت أنسى كتابة كل شيء، أو أتذكر النظر إلى التقويم بعد فوات الأوان.

ونتيجة لذلك كان بعض المواعيد يفوتني، وعندئذ لاحظت أنه يلائمني أكثر أن أكتب الأشياء على أوراق صغيرة. وكنت على الدوام أعدّ قوائم بالأشياء التي يجب أن أفعلها، واكتب ملاحظات لأذكّر نفسي بالأشياء التي يجب أن لا أنساها. وكنت أحرص على أن يكون معي أوراق صغيرة مناسبة طول الوقت. فقد كانت تلك الأوراق على مكتبي، وبجانب مقعدي في البيت، وفي محفظتي، وبجانب سريري، وهكذا. وعندما كنت أحتاج إلى تدوين ملاحظة أو قائمة، كنت أمد يدي إلى إحدى تلك الأوراق وأكتب عليها. وبعد ذلك كنت أشبك الأوراق معاً وأضعها في مكان يسمح لي برؤيتها. وكنت أضعها في جيوبي، أو في مكان قريب من حذائي (لكي أراها في الصباح)، أو في محفظتي (لتذكير نفسي عند شراء أشياء معيَّنة)، وعلى مكتبي، وفي أماكن مشابهة. وبشكلٍ دَوْرِي، كنتُ أتصفح أوراقي، وأتخلَّص من الأوراق القديمة، وأضع الأوراق المهمة فوق الأوراق الأُخرى، وأعدّل بعض الأوراق. وكان الناس يعبّرون عن

دهشتهم من نظامي. فقد كان النظام يتسم بالفوضى، ولكنه كان يساعدني، وذلك هو المهم. وفي الواقع، فلم يحدث أبداً بعد ذلك أن نسيت موعداً أو اجتماعاً.

وأتذكّر أنني قرأت عن أستاذ جامعي آخر، كان يستخدم هذا النظام. وفي نهاية المطاف، عَلِمَ طلابه بالأمر، وعلى سبيل المزاح أصبحوا يكتبون ملاحظات عديمة المعنى، ويضعونها في جيوبه أو على مكتبه دون أن يتنبه لذلك. وكان يقضي وقتاً طويلاً ليتذكر ما كان يعنيه عندما كتب تلك الملاحظات. ومنذ فترة أصبحت محترفاً في استخدام دفتر المواعيد التقليدي، وأتطلع لاستخدام كومبيوتر جيب صغير في المستقبل القريب. وعلى أي حال، فما أزال أدوّن ملاحظات، وأكتب قوائم لأذكّر نفسي بالأشياء التي يجب أن أتذكرها. والنقطة التي أحاول أن أشير إليها هي أن كتابة الأشياء تساعد على خفض القلق المرتبط بنسيانها. فالقيام بفرز الأوراق يؤدي إلى خفض مستوى التوتر، والتخلص من الأوراق عندما تكون المهمة قد أُنجزت يعمل بمثابة مكافأة ـ وذلك ليس ثمناً سيئاً لعدد قليل من قصاصات الورق.

وباستطاعتك أن تحاول عدداً غير قليل من أساليب التنظيم الصغيرة لتجعل الحياة مريحة أكثر. فتوقيت موعد خروجك للمواعيد بحيث تعطي نفسك وقتاً كافياً فلا تضطر للذهاب بعجلة فائقة، إنما هو أحد الأمثلة. وبالطبع، يمكن أن يتطور لديك قلق فائض بشأن الوصول في الموعد، وذلك يشكل خطأ مختلفاً. فالأفضل أن تبدأ في

وقت مبكر لكي تصل في الموعد المناسب تماماً، ولكي يعرف الناس أنك تحترم مواعيدك. وبعد ذلك، إذا تأخرت عن الموعد في إحدى المناسبات، فإنك تستطيع أن تأخذ الوقت الذي تحتاج إليه دون أن تشعر بالانزعاج. فبما أنك تحترم المواعيد في العادة، سوف يعذرك الآخرون فيما لو حدث أن تأخرت قليلاً ذات مرة. ومع أن الواحد منّا قد يظهر سلوكاً قسرياً إزاء مثل هذه الأساليب، إلاّ أن تنظيم الحياة يعمل على الوقاية من حالات قلق كثيرة لا مبرر لها. ومفاتيح ذلك هما: التفكير والتخطيط. فإذا عملنا ذلك، فلن تكون الحادثة بمثابة مشكلة عند حدوثها. وعندما أوجه أحد الطلبة فيما يتعلق بعرض سيقدمه أمام جمهور، أذكِّره بأهمية التفكير بجملة افتتاحية وبأُخرى ختامية للكلمة التي سيلقيها. وإذا لم يفعل ذلك، فهو قد يقف دون أن يعرف كيف يبدأ عرضه أو قد يصل إلى النهاية فيكتشف أنه لا يجد الطريقة المناسبة للتوقف.

فبالتخطيط للعبارات الافتتاحية والختامية مسبقاً، يمكن تجنُّب الذعر والحرج المتزايد الذي يشعر به شخص يقدم عرضاً أمام جمهور فيجاهد لقول الكلمات الأولى أو يستمر في قول أشياء لا معنى لها في نهاية العرض.

ويمكن توظيف المبدأ نفسه في مجالات الحياة الأخرى. فالتخطيط والتنظيم يقيان من القلق. وفي كلية الطب في جامعة أوكلاهوما، نقوم بتدريب عدد كبير من الطلبة من المهن الصحية كل عام، وهم يتعرضون لأعباء كثيرة لإتمام كل المهمات المطلوبة منهم.

وفي بداية كل عام دراسي عندما نبدأ بتدريب الطلبة الجُدُد، نكتب لهم الرسالة التالية على اللوح: «تذكَّر: التنظيم صديقك».

وكما أشرت في بداية هذا الفصل، فإن هندسة المواقف الحياتية هي الأخرى ذات أهمية كبيرة في خفض القلق. وتشمل الهندسة عملية أكثر تعقيداً وأكثر نشاطاً من مجرد التنظيم. وعديدة هي المواقف المحبطة جداً التي تسبب قلقاً شديداً. ولكن المشكلات يمكن تجنبها بالتفكير المسبق بهندسة الموقف. ومن الأمثلة الجيدة على ذلك، كيفية حل مشكلة ما يعرف في العالم الغربي «بعُصاب نهاية الأسبوع». فأيام الأسبوع، بالنسبة إلى أعداد كبيرة من الناس، تمثل فترة محمومة وقلقة، ولذلك فهم ينتظرون نهاية الأسبوع للاسترخاء. وغالباً ما تكون الأمور على ما يرام في بداية نهاية الأسبوع، ويشعر الناس بشيء من الراحة. وبحلول فترة ما بعد الظهر من اليوم الأخير في عطلة الأسبوع، يبدأ الناس بالشعور بالاكتئاب، والقلق، ويصبحون تعساء، ذلك أنهم لا يعرفون ماذا يفعلون، وينتظرون صباح أول أيام الأسبوع بفارغ الصبر ليعودوا إلى أعمالهم ويتخلصوا من الكرب والضيق. وذلك مؤسف، بالطبع، لأن فترة ما بعد ظهر اليوم الأخير في عطلة الأسبوع لأولئك الناس يمكن أن تكون فترة ممتعة جداً. فمعظم الناس لا يسترخون ما فيه الكفاية، وتلك فرصة ينبغي عدم إضاعتها.

وإحدى الطرق للتعامل مع «عُصاب نهاية الأسبوع» بفاعلية هي هندسة الموقف على نحو يمنع حدوثه. وطريقة عمل ذلك بسيطة

نسبياً. خطِّط لنشاط ما تستمتع به، ولكن الوقت لا يسعفك للقيام به كثيراً، ونفذ ذلك النشاط في ذلك الوقت. اخرج مع أسرتك في رحلة. اذهب إلى الشاطىء. ادْعُ بعض أصدقائك لمشاهدة لعبة كرة قدم أو لتناول العشاء. اشغل نفسك بهواية مفضلة. اذهب إلى حفلة موسيقية. شاهد أحد الأفلام. قُمْ بزيارة الأقارب. اذهب إلى المكتبة أو قُمْ بزيارة بعض المواقع على الإنترنت. وهناك آلاف الأشياء الأخرى التي يمكن عملها، ومن شأن ذلك أن يجعل أيام الأسبوع أكثر متعة لأنك ستنتظر العطلة القادمة بفارغ الصبر. إنها تجعل عطلة الأسبوع ذاتها أكثر متعة لأنها تساعد على الاسترخاء وعلى توفير وقت سار للترويح عن النفس. وينبغي التأكد من أن النشاط الذي يتم اختياره، نشاط ينطوي على الاسترخاء، وأنه ممتع حقاً، وأنه يضيف بُعْداً ساراً للحياة. وعند قيام الشخص بذلك لعدة أسابيع، فإن مشكلة «عُصاب نهاية الأسبوع» تختفي. وعندئذ لا يصبح ضرورياً التخطيط لنشاط رئيس في كل عطلة أسبوعية، حيث إن الأنشطة العرضية لا تفقد جاذبيتها.

وإذا كان الشخص يعاني، في كثير من الأوقات، من مستويات شديدة نسبياً من «عُصاب عطلة الأسبوع»، وإذا لم تنجح محاولاته في هندسة الموقف، فلعل السبب يكون أن في حياته مشكلات دون حلول يتهرب منها بإشغال نفسه طوال الأسبوع. وعندما يعمل ببطء في نهاية الأمر، فإن هذه المشكلات تطفو على السطح وتصبح المشاعر مكتئبة. وإذا كان الوضع كذلك، فمن الحكمة أن يفكر

الشخص، وأن يجد حلولاً لهذه المشكلات، سواء بمفرده أو بمساعدة أحد الأصدقاء أو المرشدين. ولكن «عُصاب نهاية الأسبوع» كثيراً ما لا يكون عميقاً أو معقَّداً. فهو ينتج عن التغاير بين أيام الأسبوع التي يزداد فيها إفراز هرمون الأدرينالين والإيقاع البطيء لعطلة الأسبوع، مما يقود بدوره إلى خفض الأدرينالين والمشاعر السلبية.

ويمكن تقديم مثال آخر على الهندسة في مجال تسلية ضيوف المنزل. فمعظم الناس يتقنون هذه المهمة ويحسنون القيام بهندسة هذا الموقف البسيط، ومع ذلك فهناك من يواجه مشكلات في هذا الصدد ويصبحون قلقين عندما يقومون بمهمة الترحيب بالضيوف وتسليتهم، وحتى أولئك الذين لا يواجهون مشكلات تذكر في هذا الخصوص قد يجدون أنفسهم في موقف صعب إذا كان الضيوف مهمين جداً.

وتتطلَّب الهندسة المناسبة لهذا الموقف، تقرير نوع الضيافة التي سيتم تقديمها. فهل هي حفلة مأكولات ومشروبات منوعة كبيرة، أم حفلة عشاء صغيرة؟ وهل ستكون للأصدقاء القدامى أم لأشخاص لم يجتمعوا معاً من قبل؟ ويمكن طرح جملة من الأسئلة المشابهة. وحالما يتم اتخاذ بعض القرارات الأساسية، تستطيع البدء بهندسة الموقف على نحو يمنع حدوث القلق. وتحتاج إلى التفكير بالأمسية من بدايتها إلى نهايتها وترتيب الأمور ليكون كل شيء على ما يرام. فعلى سبيل المثال، في حالة حفلة العشاء الصغيرة، فلعلك تعرف إذا

كان بعض الضيوف لديه مشكلات صحية معيَّنة تتطلب مراعاة غذائية خاصة، أو إذا كانت هناك أشياء يحبها أو لا يحبها. وإذا كنت لا تعرف، فسيكون جيداً أن تستفسر عن ذلك من كل ضيف. فبهذه المعلومات، تستطيع أن تعدّ وجبات الطعام، التي قد تشمل غذاء لا ينطوي على مخاطر بالنسبة لأي من الضيوف، والتي يمكن إعدادها قبل الموعد. ويجب اختيار الضيوف بعناية بحيث يستمتعون برفقة بعضهم بعضاً، ويستطيعون أن يتحادثوا ويتناقشوا بطريقة حيوية، ويمكن إضفاء لمسات خاصة على الأمسية بتنظيم أنشطة مثل الاستماع إلى أحد الضيوف وهو يغني أو يعزف على آلة موسيقية. وبالرغم من أن هذه أمثلة قليلة، فإن التخطيط من هذا النوع ينتج عنه هندسة الموقف على نحو يمنع القلق. ومن الأفضل هندسة المواقف بهذه الطريقة، والوقاية من حدوث القلق بمعدلات مرتفعة بدلاً من تجنبها أو التعايش معها وتحملها بألم كبير.

وبعد المرور ببعض الخبرات الناجحة، تقل الحاجة إلى التخطيط والهندسة بشكل موسع ومفصل. ولكن جزءاً كبيراً من ذلك سيصبح تلقائياً، ولا نعود بحاجة للتفكير به. ويمكن قول الشيء نفسه عن جميع الاقتراحات في هذا الفصل. فهي قد تبدو مفصلة وتتطلب جهداً كبيراً، ولكن هذه الاقتراحات يجب استخدامها لخفض القلق والمشاحنات في المواقف التي تزعجنا في معظم الحالات. وإذا لم نحتج إليها في بعض المواقف، فلا هدف يتحقق من استخدامها. فنحن جميعاً نواجه مواقف يبدو من الصعب علينا التعاطي معها، ومن

شأن التنظيم والهندسة أن يجعلا التعامل مع تلك المواقف أكثر سهولة. وتختلف المواقف التي تحتاج إلى هذا النوع من التخطيط من شخص إلى آخر، وتختلف كذلك الأساليب المحددة المستخدمة في تلك المواقف، وذلك اعتماداً على نمط الحياة، وعلى ما يحقق أهداف الشخص، وعلى ما يرتاح إليه، ولكن القلق يمكن تجنبه بالتنظيم الجيد والهندسة المناسبة. ومن الأفكار الجيدة أن نتحدث إلى صديق نعرف أنه يحسن التعامل مع الموقف الذي يسبب إزعاجاً لنا. ولذلك يستحسن أن نحصل على نصيحة ذلك الصديق، عند التخطيط، وأن نراجع خططنا معه قبل الحدث، وما يمكن تعلمه بتلك الطريقة أمر مدهش حقاً.

وإدارة الوقت من أهم المجالات التي قد تكون هذه الأساليب ضرورية فيها. ويبدو أن معظمنا لا يتوافر له وقت كاف ليعمل كل الأشياء التي يودها. ونتيجة لذلك، فنحن نمضي في الحياة متمنين لو أن لدينا وقتاً أكثر للنشاطات التي نستمتع فيها حقاً، في حين أننا نقضي وقتاً كثيراً في عمل أشياء لا نستمتع بعملها. وفي الآونة الأخيرة، ظهرت عدة مقالات وكتب حول موضوع إدارة الوقت. وعندما نفكر ملياً بالأمر، فإن الوقت أغلى ما نملك. فقد قال Benjamin Franklin ذات يوم: «إن تحب الحياة يعني أن تحب الوقت، لأن الوقت هو المادة التي صنعت منها الحياة». وإذا تعلمنا بعض أساليب إدارة الوقت، فسنجد أن باستطاعتنا عمل كل الأشياء التي ينبغي أن نعملها، وأن وقتاً كافياً سيتوافر لعمل نشاطات أخرى.

ومن المبادىء الأساسية لبراكنسون في الإدارة، أن العمل سيتوسع أو يتقلص ليملأ الوقت المتوافر للشخص للقيام به.

ونصف إدارة الوقت فلسفة ونصفها الآخر أسلوب. ومع توافر التكنولوجيا الحديثة، فإن لدينا عدداً غير محدود من الأشياء التي نستطيع عملها. فنحن نستطيع أن نسافر إلى أي مكان في العالم تقريباً في غضون ساعات، وأن نقرأ ملايين المنشورات مجاناً من المكتبة، وأن نشاهد آلاف البرامج التلفزيونية أو الأفلام، وأن نتصل بأي شخص في العالم هاتفياً في دقائق (أو أن نتحدث على الأقل إلى آلات تسجيل المكالمات لديهم)، وأن نقضي ساعات وساعات على الإنترنت. ومع ذلك، فإن علينا أن نقبل، فلسفياً، تعذر عمل كل شيء. وهكذا، يجب أن نستخدم بعض الأساليب لاتخاذ القرارات، وأن نرضى بفكرة أن نقول لا للآخرين. وترتبط أساليب إدارة الوقت بطرق عمل الأشياء بفاعلية أكبر، وبالتالي توفير وقت لعمل الأشياء التي نحب عملها.

والخطوة الأولى في إدارة الوقت، هي أن نحلّل كل شيء نعمله في مكان العمل، وفي المنزل، في كل يوم من أيام الأسبوع. ويجب أن ندرس كل نشاط في ضوء توافر الرغبة لدينا، أو عدم توافرها، للاستمرار في تخصيص وقت له. ومن الأسئلة الجيدة التي يمكن أن نطرحها حول نشاط معين: «ما الذي سيحدث لو لم أفعل هذا؟»، وسيجد معظم الناس أن عدداً كبيراً من الأنشطة التي يؤدونها، ليست مهمة حقاً، والأصل أن لا يعمل الشخص الأشياء غير الضرورية.

فنحن بحاجة إلى أن نعمل الأشياء التي تحدث اختلافاً في حياتنا.

وأما الأنشطة المتبقية، فإن علينا أن نرتبها ضمن قائمة أولويات يومية. وفي كل يوم، علينا أن نعمل في ضوء تلك القائمة قدر المستطاع. ولا يستطيعون معظم الناس أن ينجزوا كل الأنشطة المتضمنة في القائمة اليومية، ولكنهم يتسطيعون إنجاز أهم ثلاثة أو أربعة أنشطة، ويمكن إعادة النظر في الأنشطة غير المنجزة والتفكير في تضمينها في قائمة أولويات اليوم التالي. وباستخدام هذا النظام، فنحن نضمن عمل الأشياء المهمة، ولا نضيع الوقت على الأشياء غير المهمة.

وعند تحليل واجباتنا، فقد نكتشف أيضاً أن باستطاعتنا تفويض بعضها لآخرين. والمبدأ الجيد لعمل ذلك، هو تفويض أي نشاط لا تحب القيام به، شريطة أن يكون التفويض عادلاً أو معقولاً. فإحدى الطرق المؤكدة لإضاعة الوقت والشعور بالإعياء كونك لا تستطيع عمل الأشياء التي ترغب في عملها هي أن تحاول أن تعمل كل شيء بنفسك. كذلك فإنها لفكرة جيدة أن تدفع أجر عمل الأشياء التي تحب أن تعملها إذا كان الثمن مقدوراً عليه. فأنا أعرف زميلة معروفة في تخصصها، تنهمك في عملها انهماكاً كاملاً أي طعام وهي تدعو الناس إلى العشاء مراراً وتكراراً، ولكنني أعرف أنها لا تطبخ أي طعام بيديها، ولكنها تشتري أشياء شهية من دكاكين مختارة، وترتب تلك الأشياء بطريقة ملفتة للنظر، ولا تضيع وقتها أو تعرض نفسها لقلق لا داعي له بمحاولة إعداد وجبات طعام رئيسية للضيوف. وبالمثل،

فباستطاعتك أن تدعو ضيوفك لتناول الطعام في مطعمٍ مميز بدلاً من أن تطبخ في البيت. والمثال الأكثر شيوعاً على شراء الخدمات، بالطبع، هو استخدام مدبرة منزل في حالة عمل كلا الزوجين، وعدم توافر وقت لهما للقيام بالأعمال المنزلية. ويمكن إعطاء أمثلة عديدة أخرى. فلعلنا لا نحتاج إلى التذكير بضرورة أن يتحمل كل فرد من أفراد الأسرة واجباته في الأعمال المنزلية بشكل عادل، وأما الأعمال المتبقية فيمكن أن تشترى.

وتشمل إدارة الوقت أيضاً أن تصبح أكثر فاعلية في كل شيء نعمله. ولكي نصبح أكثر فاعلية، فعلينا أن نفكر بكل مهمة نعملها ونتساءل إذا كان هناك أسلوب أفضل لتأديتها من الأساليب التي دأبنا على استخدامها في الماضي. وغالباً ما نجد أسلوباً أفضل مباشرة، وفي أوقات أخرى قد نحتاج إلى أن نسأل الأشخاص الذين يتمتعون بفاعلية أكبر منا في ذلك المجال. وبالقليل من التفكير، فإن معظم الأشياء التي نفعلها يومياً يمكن عملها بفاعلية أكبر. فعلى سبيل المثال، إذا أردنا التسوق ومقارنة الأسعار، فإن باستطاعتنا أن نستقل السيارة وننتقل من محل إلى آخر. وثمَّة أشياء عديدة يمكن المقارنة بين أسعارها بسهولة، وذلك بالاتصال هاتفياً بالمحلات، والحصول على أوصافها وعلى أسعارها. وبعد ذلك، فكل ما نحتاج إليه الذهاب فعلياً وتفحص قطعتين أو ثلاث قبل الشراء، بدلاً من زيارة محلات عديدة لا تتوافر فيها القطعة التي نريد أو تتوافر فيها قطع لا

تناسبنا. ويمكن أيضاً مقارنة الأسعار بفاعلية كبيرة باستخدام الكومبيوتر حالياً.

ويمكن أيضاً استخدام الهاتف بدلاً من اللقاءات والمواعيد الشخصية. وإنه لأمر مدهش أن العمل الذي يمكن أن ينجز في غضون 5 ـ 10 دقائق عبر الهاتف، يتطلب عموماً 30 ـ 60 دقيقة في اللقاءات الشخصية. والمكالمة الهاتفية غالباً ما تكون أسرع وأكثر فاعلية من الرسالة أو المذكرة الشخصية.

ومن الأمثلة الأخرى على الفاعلية التي يتعلّمها الكثيرون، هو أننا إذا اعتدنا أن ننظف بعد أن نعمل شيئاً ما، فلن نحتاج إلى ساعات لنعيد ترتيب البيت أو المكتب. وبالمثل، فمن الممكن أن نطبخ بمقدار الضعف، وأن نجمد جزءاً من الطعام لتناوله في وقت لاحق، وذلك يقلل الوقت الذي نخصصه لإعداد الطعام. وتعمل الاستراتيجيات المماثلة بشكل جيد في المكتب. فبعض الناس يستخدمون ما يعرف بنظام FAT للتعامل مع البريد. ويرمز حرف F إلى وضع الأوراق التي يرغب الشخص في الاحتفاظ بها في ملف Filing. ويرمز حرف A إلى تأدية المطلوب إذا كان الأمر يقتضي ذلك Acting كإجراء مكالمة هاتفية أو كتابة رسالة، وإذا كان الشخص لا يرغب في الاحتفاظ بالأوراق أو في عمل أي شيء بشأنها، فهو يتخلص منها برميها Throwing Away، وأحد المبادىء الجيدة في العمل المكتبي، هو أن ننهي كل مهمة نقوم بتأديتها حيثما كان ذلك ممكناً، أما العودة للمهمة نفسها، فيضاعف الوقت اللازم لإنجازها؛

فقد كان رئيس قسمنا في كلية الطب، يكتب المذكرات الشخصية بوجود الشخص الذي يطلبها، ولا يؤجل ذلك أبداً، وكان ذلك يحقق عدة أغراض في الوقت نفسه. فمع نهاية يوم من المواعيد المتتالية، كان ينجز كل المهمات. وكان الشخص المعني يُصحح له إذا أخطأ في صياغة الموضوع، أو يقدم المعلومات اللازمة لتوضيح الأمر. وكان الشخص الذي يطلب المذكرة، يتأكد من أنها كتبت، ويعرف تماماً ما كتب فيها. وعلى مدار السنين، كنت أشجع الطلبة على كتابة ملاحظاتهم العيادية في أثناء الجلسة مع المريض، أو بعد انتهائها مباشرة. وبتلك الطريقة، كانت المهمة تكتمل. ويساعد ذلك الطلبة على تجنب ساعات من كتابة الملاحظات في نهاية اليوم حيث تكون الذاكرة قد بدأت تضعف.

واختيار الطريقة الأفضل للتعامل مع المهمات أمر ضروري. فكثيرون هم الذين يرهقون أنفسهم جداً، ويضيعون الوقت سدىً، بالرغم من أن هدفهم هو أن يكونوا أكثر فاعلية. وأعرف أشخاصاً طوروا نظاماً مفصلاً لتصنيف الفواتير وحفظها، بعد أن كانوا في الماضي يقفون ساعات للبحث عن فاتورة لإعادة شيء ما إلى محل تجاري. ولكن ذلك بالطبع إهدار للوقت، لأنه لن يكون هناك حاجة أبداً لمعظم الفواتير. والنظام الذي أعتمده هو أنني أضع الفواتير في أحد الأدراج إذا شعرت أن هناك أي احتمال لإعادة ما اشتريته. وإذا احتجت إلى إحدى الفواتير، فإنني أعرف أين هي، وأستطيع تقدير موقعها بين الفواتير الأخرى اعتماداً على وقت الشراء التقريبي. ولا

يستغرق إيجاد الفاتورة وقتاً طويلاً. وبين الحين والآخر، أتفحص الطبقة السُّفْلَىٰ من الأوراق، وأرمي الفواتير غير اللازمة. ولا يستغرق مثل هذا النظام أي وقت أو جهد تقريباً، وهو فعال جداً. ومن المناسب الإشاة هنا إلى كلمة تحذيرية بشأن الكومبيوترات، فالكومبيوترات آلات رائعة لخزن المعلومات ومعالجتها، ولكنها في بعض الحالات تتطلب وقتاً أطول من الوقت الذي تتطلبه النُّظُم الأسهل لمعالجة المعلومات والتعاطي معها.

عنصر آخر من عناصر الفاعلية هو اختيار وقت تأدية المهمة واتخاذ الترتيبات اللازمة للحيلولة دون التعرض لإزعاجات إلى أن يتم الانتهاء من المهمة. لقد سمعت إحدى النساء تقول إن عملها عبارة عن سلسلة من الإزعاجات تعطلها إزعاجات أخرى. ولا يستطيع أي شخص أن يعمل بفاعلية في مثل هذه الظروف. علينا أن نخصص أوقاتاً محددة للمهمات وأن نقاوم الإزعاجات قدر المستطاع.

مبدأ أخير من مبادىء إدارة الوقت له أثر هائل في خفض التوتر هو: «إذا حدثت أزمة أكثر من مرة، فالأمر يقتضي التخطيط لعدم حدوثها مرة أخرى». فكثير هو الوقت الذي يضيع في التعاطي مع الأزمات، ومن الواضح أن الأزمات تزيد الضغط. ومعظم الأزمات قابلة للتنبؤ ويمكن تخفيف تأثيراتها بشكل جوهري من خلال التخطيط.

فغرف الطوارىء في المستشفيات مزوَّدة بكل الأجهزة والمعدات اللازمة للحالات الطارئة المختلفة، التي تكون معدّة ومنظمة مسبقاً.

وعند إحضار شخص إلى غرفة العمليات، فإن الكادر يصل إلى الأجهزة وإلى الأدوات المناسبة ويعتني بالمريض، ولو كان الكادر سيبدأ بالبحث عن كل شيء عند وصول المريض، فقد تحدث كارثة.

ويستطيع الأشخاص المهتمون بالحصول على مزيد من المعلومات عن إدارة الوقت أن يطالعوا أحد الكتب التالية: «Hour Power» للمؤلف Lee Pierce، «The Managment of Time» الذي حرره A. Date Timpe، How To Get Control of your Time and your Life, Alan Lakein, If you Haven't the Time To Doit Right, When Will you Find The Time To do it Over?, Jeffery J. Mayer. The Complete Idiot's Guide To Managing your Time, Jeff Davidson. The Ten Natural Laws of Successful Time and Life Management, Hyrm Smith. Time Management for Dummies, Jeffery Mayer. Time Management for The Creative person, Lee Silber. How To be Organized in Spite of yourself, Sunny Schlenger and Roberta Roesch, and, Organizing from the Inside Out, by Julie Morgenstern.

تمرينات تدبر الضغط

(1) على يمين هذه الصفحة اكتب قائمة بأهم عشر أولويات في الحياة. واذكر في الجانب الأيسر من الصفحة الأشياء التي قضيت معظم وقتك عليها في الشهر الماضي. ما الفروق التي تراها بين القائمتين؟ وما الذي تستطيع أن تعمله إزاء ذلك؟

الأولويات	الوقت المخصَّص لها

(2) اذكر بعض الطرق التي تستخدمها لتنظيم الأشياء في حياتك لخفض القلق. واطلب من أحد أصدقائك أن يفعل الشيء نفسه. قارنا القائمتين وتدارسا ما يمكن أن يتعلّمه كل منكما من الآخر.

(3) اختر مجالين في حياتك يحتاجان إلى تنظيم أفضل. ضع خطة لتحقيق ذلك. اطلب من أصدقائك أن يزودوك ببعض الأفكار إذا واجهت صعوبة في التوصل إلى أفكار خلاّقة. اكتب خطتك هنا.

(4) راجع نظامك في متابعة الأحداث المهمة في حياتك (مثل: المواعيد، وأعياد الميلاد، والمناسبات، إلخ) وقرر إذا كان النظام يعمل. وإذا كان لا يعمل بفاعلية، طوّر نظاماً أفضل واكتب الخطوط الرئيسة لهذا النظام الجديد في الفراغ أدناه.

(5) تأمّل نظامك في وضع الأوراق في ملفات. أعد تنظيمه إذا كان بحاجة إلى ذلك. ارفع الأوراق القديمة غير اللازمة من ملفاتك. بعض الناس يضعون الأوراق القديمة في صندوق يضعونه في الكراج أو في مستودع لمدة عامين أو عام قبل أن يقرروا التخلُّص منه نهائياً. وبتلك الطريقة، فهم لا يرمون أشياء قد يحتاجون إليها. اكتب بعض الملاحظات حول سبل إعادة تنظيم ملفاتك في الفراغ أدناه.

(6) حدِّد مجالاً في حياتك يحتاج إلى هندسة أفضل لخفض القلق. اكتب خطة لعمل ذلك، وكثيراً ما تكون المواقف التي تحتاج إلى هندسة مواقف يشترك الآخرون في تحمل مسؤولياتها. إذا كان الأمر كذلك، ادْعُ إلى اجتماع للأشخاص ذوي الشأن ونفذوا جلسة عصف ذهني حول سبل تحسين الموقف.

(7) حدِّد ثلاثة من المجالات التي تشعر أنها بحاجة إلى إدارة الوقت بشكل أفضل في حياتك. اكتب خطتك للتدبُّر الأفضل في كل من هذه المجالات.

(8) حدِّد مجالاً في حياتك تواجه فيه أزمة متكررة (وقت دفع الضرائب، أو الذهاب إلى العمل في الوقت المحدَّد، إلخ) وضع «خطة أزمات» تمنع الأزمة من الحدوث ثانية. فعلى سبيل المثال، قد تشمل «أزمة الضريبة» تطوير نظام أفضل لحفظ السجلات وخزنها، والتخطيط لوقت كاف لإعداد نموذج الضريبة قبل الموعد المحدد، أو قد يتطلب الأمر شراء الخدمات من خلال الإيعاز لشخص متخصص في الضريبة أن يفعل المطلوب. وأما أزمة «الوصول إلى مكان العمل في الوقت المناسب» فيمكن حلها بوضع هدف الوصول إليه قبل الموعد ببضع دقائق. وبعد ذلك، إذا حدث تأخير غير متوقع،

فهناك متسع من الوقت يقيك من الوصول متأخراً، وإذا تأخر الشخص ذات مرة، وهو الذي يصل في العادة قبل الموعد ببضع دقائق، فالتأخير غالباً ما يتم تجاهله. اكتب الأزمة التي تواجهها، واكتب أيضاً خطتك للوقاية منها.

(9) راجع كل المهمات التي تقوم بتأديتها بشكل منتظم وضع في قائمة، ما يمكن تفويضه منها للآخرين. اكتب المهمة وحدّد الشخص الذي ستفوضه بتأديتها.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(10) اقرأ كتاباً أو كتابين من الكتب التي تمَّت الإشارة إليها في نهاية هذا الفصل، ودوّن بعض الملاحظات حول الأشياء التي تعلَّمتها من تلك الكتب.

5

وضع أهداف واقعية

ينزع بعض الناس إلى الانجراف مع التيار، ويبدو هؤلاء وكأنه لا أهداف لهم، وكأن حياتهم تفتقر إلى الوجهة الواضحة. وهم غالباً ما يكونون أفراداً ذوي كفاءة عالية وأذكياء. وكثيراً ما يندب الأشخاص الذين يعرفونهم المأساة المتمثلة في عدم كونهم أكثر توجُّهاً نحو تحقيق أهداف معروفة وأكثر إنتاجية.

وفي الطرف المقابل هناك أشخاص يضعون باستمرار أهدافاً كبيرة جداً لأنفسهم. وفي الواقع، فإن الأهداف التي يحددونها كبيرة وصعبة بحيث يتعذر تحقيقها. ومثل هؤلاء الأشخاص يعانون من قلق مزمن وتعاسة دائمة لأنهم، يخفقون باستمرار؛ فكل هدف غير محقق يمثل إخفاقاً. وحتى الأهداف التي يحققونها، ولكن في فترة أطول من الفترة التي خطَّطوا لها، تعامل بوصفها إخفاقات، وهم يدفعون أنفسهم إلى الإنجاز دون كلل أو ملل، وينجزون كثيراً ولكن دون أن

يستمتعوا بذلك. فحقيقة أنهم لم ينجزوا القَدْر الذي رغبوا فيه وبالسرعة التي تمنوها تفقدهم الإحساس ببهجة الإنجاز. وبعد فترة يجدون أن طاقتهم قد استنزفت بفعل التوتر، وهم كثيراً ما يشعرون بخيبة أمل إزاء أهدافهم ويصبحون متشائمين ومكروبين.

وتعاني كلتا الفئتين من الناس من المشكلة الرئيسة نفسها، وهي أنهم غير قادرين على وضع أهداف واقعية لتوجيه حياتهم. فالشخص الذي ينجرف وراء التيار إما أن يحدد أهدافاً متواضعة جداً وإما أن لا يحدد أي أهداف على الإطلاق بسبب الخوف والقلق. إنه يخاف الفشل، ويعرف أن الفشل سيؤدي إلى القلق، ولذلك فهو لا يسعى لتحقيق أهداف محددة. وأما الفئة الثانية من الناس، فهي تسعى لتحقيق أهداف عالية جداً، وذلك أيضاً ينتهي بالهزيمة، لأن الفشل قد أُسس له منذ البداية.

وبالإضافة إلى وضع أهداف طموحة جداً أو متواضعة جداً، فنحن قد نضع لأنفسنا أهدافاً خاطئة، وهذا الأمر أيضاً يقود إلى كارثة. وعندما نفعل هذا، فنحن نصرف قدراً كبيراً من الطاقة والوقت لتحقيق شيء ما، لنكتشف أن ذلك الشيء ليس ما كنا نود تحقيقه أصلاً. وفي بعض الحالات، يتعذر اكتشاف الأهداف الخاطئة مسبقاً، ولكننا إذا قمنا بتفحص قيمنا والتفكير بالهدف، فنحن غالباً ما نستطيع تحديد مدى رغبتنا في تحقيقه.

عندما يراجعني الأزواج طلباً للإرشاد والتوجيه، غالباً ما يُطْرَح موضوع الطلاق. فكثيراً ما يبدو أنهم متأكدون من رغبتهم في

الطلاق. وهم يعتقدون أنهم لن يكونوا سعداء إلاّ إذا تخلصوا من شركائهم الذين لا يطاقون، وأطلب منهم أن يفكروا قليلاً في الأمر، وأن يبلغوني عن عدد الأشياء التي ستتغير حقاً ومن أي ناحية ستتغير إذاً لم يعودوا متزوجين لشركائهم. وعندما يفعلون ذلك، فإنهم يدركون في بعض الحالات أنهم كانوا يلومون شركاءهم ويحملونهم مسؤولية كل شيء غير سار في حياتهم، وأنهم إذا تعاملوا مع الأمور بأمانة، سيدركون أن الأسباب الحقيقية لا ترتبط بشركائهم. والطلاق في مثل هذه الحالات هدف خاطىء، ولكنه بالطبع قد يكون هدفاً مشروعاً تماماً في حالات أخرى.

إن مهمتنا هي وضع أهداف جيدة وواقعية لأنفسنا، وباستطاعة أهداف من هذا النوع أن توجه حياتنا وشعورنا بالإنجاز عند تحقيقها وأن تساعدنا على أن نتحوَّل إلى أشخاص ناجحين ومنتجين.

ولكي يتسنى لنا فهم عملية وضع الأهداف بشكل أفضل، علينا أن نتأمل الأهداف طويلة المدى والأهداف قصيرة المدى. فالأهداف طويلة المدى هي الأشياء الرئيسة التي نتوخى تحقيقها في نهاية المطاف في حياتنا. أما الأهداف قصيرة المدى فهي الأشياء التي نرغب في عملها مباشرة تقريباً، إنها المهمات التي نضع إنجازها نُصْبَ أعيننا كل يوم. وبوجه عام، فإن الأهداف طويلة المدى تتحقق من خلال إنجاز عدد كبير من الأهداف قصيرة المدى. فعلى سبيل المثال، إن رغبة أحد طلاب المرحلة الثانوية في أن يصبح مُعَلِّماً تمثل هدفاً طويل المدى. وتتضمن الأهداف قصيرة المدى اللازمة لبلوغ

ذلك الهدف، اجتياز الاختبارات وإتمام التعيينات في المسابقات الجامعية، وتجميع عدد معين من الساعات المعتمدة، والحصول على شهادة جامعية، وأيضاً الحصول على إجازة في التعليم، وإيجاد فرصة عمل في حقل التعليم.

وهناك قواعد تساعد، عند اتباعها، على وضع أهداف طويلة وقصيرة المدى جيدة. وفيما يتعلق بوضع هدف طويل المدى، ينبغي عليك **أولاً**: تقرير ما إذا كان الهدف مناسباً، وتجنب الأهداف الطموحة جداً، أو المتواضعة جداً، أو الخاطئة، ومن شأن مراعاة كل المعلومات ذات العلاقة أن تعمل بمثابة دليل. واحصل على نصائح جيدة من الأصدقاء أو من الاختصاصيين حول مدى ملاءمة الهدف المحتمل وواقعيته كشخص مثلك أنت. ولكن القرار في نهاية الأمر قرارك أنت. وقد يكون ذلك صعباً، لأنه وإن كنا غير قادرين على عمل بعض الأشياء، فإن التاريخ يزخر بأشخاص تخطوا عواقب غير اعتيادية لتحقيق غاياتهم؛ والشيء المهم هو أن نكون واقعيين، وبعد ذلك أن نسعى لتحقيق ما نعتقد أننا نستطيع تحقيقه.

ثانياً: يجب أن نجعل أهدافنا طويلة المدى عامة لا محددة. فنحن نزيد احتمالات الإخفاق إذا كانت أهدافنا طويلة المدى محددة. وإذا كانت هذه الأهداف عامة، فسوف نجد أن هناك طرقاً متنوعة لتحقيقها، وعلى الأغلب أننا سنرضى بتحقيق عدد من الإنجازات. فمن الأفضل، مثلاً، أن يكون هدفنا أن نتعلم وأن نواصل تعليمنا الجامعي إلى أقصى ما تسمح به الظروف في الدراسة الجامعية، بدلاً

من أن يكون هدفنا الحصول على درجة الدكتوراه من جامعة هارفارد بمعدل تراكمي (4) من (4). ويفضل أن يكون هدفنا أن نصبح أشخاصاً يسهمون في تحسين ظروف مجتمعهم، لا أن يكون الهدف الحصول على جائزة الإنسان المتميز من أحد النوادي، أو يصبح الواحد منا أصغر رئيس بلدية عرفته إحدى المدن في تاريخها. فغالباً ما تنطوي الأهداف المحددة بدقة على الإحباط وتقود إلى شعور بالفشل. وحتى عند تحقيقها، فغالباً ما يكتشف أن هذه الأهداف فارغة من المضمون وخاطئة.

ثالثاً: عند اختيار هدف طويل المدى، قُمْ بتحليله بعناية لتحديد الأهداف قصيرة المدى التي يجب تحقيقها لبلوغه بمنتهى الدقة. وخطِّط للمسار الذي ستأخذه الأهداف قصيرة المدى الفرعية التي ستقود بنجاح إلى الهدف طويل المدى الذي تتوخى تحقيقه. فهناك دائماً أكثر من طريقة واحدة لتحقيق هدف طويل المدى، ولستَ مرغماً على تحقيقة بنفس الأسلوب الذي استخدمه الآخرون، ولكنك تحتاج إلى استخدام الأسلوب الذي يتوقع أن يقود إلى النجاح بالنسبة إليك اعتماداً على مواطن القوة والضعف الموجودة لديك واعتماداً على شخصيتك.

رابعاً: ابدأ بالعمل المنظم لتحقيق الأهداف قصيرة المدى، وتمتع بالصبر. فالأشياء المجدية تستغرق الوقت، وخطِّط لجدول زمني واقعي، ومن ثم أعْطِ نفسك نصف ذلك الوقت مهلة قبل أن تبدأ بالانزعاج من عدم تحقيق تقدُّم. وغالباً ما يبخس الناس التواقون

لتحقيق أهداف معينة المدة اللازمة لتحقيقها. وكما قيل سابقاً: «إن روما لم تُبْنَ في يوم واحد». ويميل مثل هؤلاء الناس إلى الإجابة بالقول: «هذا صحيح، ولكني لم أكُنْ أحد المشرفين على ذلك العمل». وعلى الدوام، فإن الأشياء تبدو أبطأ مما نأمل. وأتذكر أن أحد مساعدي البحث قال لي يوماً إنه اكتشف أحد مبادىء البحث الأساسية. وسألته ماذا يكون ذلك المبدأ، فأجابني: «إن الأشياء تستغرق وقتاً أطول من وقتها». والنقطة المهمة هي أن علينا أن نصبر على الأهداف. وبعكس ذلك فنحن نعرّض أنفسنا لحالات مزمنة من الإحباط، والتوتر، والقلق.

وفيما يلي قواعد تساعد على وضع أهداف قصيرة المدى:

أولاً: إن الأهداف قصيرة المدى، شأنها شأن الأهداف طويلة المدى يجب أن تكون واقعية. فهي يجب أن تكون خطوات صغيرة، وملموسة، وتقود إلى الهدف طويل المدى، ويجب أن تكون أشياء يمكن عملها مباشرة قدر المستطاع.

ثانياً: يجب أن تكون الأهداف قصيرة المدى أكثر تحديداً من الأهداف طويلة المدى. فهي يجب أن تكون محددة بما فيه الكفاية لتمكّننا من معرفة ما نرغب في تحقيقه في الخطوة التالية وإلى أين نسير. وما عدا ذلك فنحن سنجد أنفسنا واقفين نتأمل في الاقتراب من الهدف طويل المدى دون أن نحرز تقدماً حقيقياً، لأننا لا نعرف ماذا نفعل في الخطوة التالية.

ثالثاً: يجب أن يكون أسلوبنا في إنجاز هذه الأهداف قصيرة المدى مخططاً له ومنظماً بحيث تكون احتمالات تحقيقها كبيرة (يمكن توظيف الأفكار التي تم تقديمها في الفصل الرابع هنا).

رابعاً: إذا فشلنا في أحد الأهداف قصيرة المدى، فلا ينبغي علينا أن نعطي ذلك الفشل اهتماماً أكثر مما يستحق. ونحن غالباً ما نعتبر الأمر كارثة في مثل هذه الأوقات ونسلك وكأن خطوة خاطئة واحدة تعني أننا لن نتمكن أبداً من بلوغ الهدف النهائي، وذلك أمر نادراً ما يكون صائباً. فإذا أخفقنا في تحقيق هدف قصير المدى، ينبغي علينا أن نصمد ونحاول ثانية، أو أن نفكر بطريقة بديلة تمكّننا من تجاوز الحاجز. ويجب ألاّ نسمح للانتكاسات البسيطة أن تجعلنا نكتئب، فهي متوقعة ويمكن تجاوزها، وهي جميعاً جزء من العملية.

وعندما تحقق هدفاً قصير المدى، احتفل بنجاحك، ويسمّي علماء النفس ذلك تعزيزاً ذاتياً أو مكافأة ذاتية. ومهما كان الاسم الذي تطلقه على هذا الإجراء، فهو إجراء فعال جداً.

وقد يكون الاحتفال شيئاً صغيراً أو شيئاً أكبر. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تدرس وتحضّر لامتحان، فيمكنك أن تضع بعض المكسرات، أو الحلوى، أو الشراب كالمرطبات بجانبك على الطاولة. ويمكن تجزئة المادة الدراسية إلى وحدات صغيرة جداً (صفحات، أو أجزاء من فصول، أو مفاهيم أساسية). وعند إنهاء كل وحدة، باستطاعتك أن تعزز نفسك بقطعة حلوى أو رشفة من الشراب. ومن المهم أن تكون الوحدات صغيرة وأن تكافىء نفسك

بكميات صغيرة، من الحلوى أو الشراب بشكل متكرر، أما الكميات الهائلة من التعزيز، بعد كميات هائلة من الجهد، فهي أقل نجاحاً. وإذا حاولت ذلك، فسوف تجد أن الدراسة تصبح أسرع وأكثر متعة. ويمكن تطبيق هذه الفكرة الأساسية عند تأدية الأنواع المختلفة من المهمات. وهذا أسلوب بسيط، ولكنه مدهش في فاعليته.

وبالطبع، يمكن أن يكون الاحتفال كبيراً عند تحقيق أحد الأهداف قصيرة المدى المهمة أو عند إنجاز الهدف طويل المدى وهكذا، فقد يستحق إكمال إحدى المواد الجامعية أو أحد الفصول الدراسية عشاء في مطعم فاخر، أو رحلة قصيرة، أو هدية ما. والناس الذين ينظمون حياتهم على هذا النحو يستمتعون بأنفسهم وبما يفعلونه أكثر من غيرهم.

وبعد أن يتم تحديد الأهداف طويلة المدى والأهداف قصيرة المدى، يفضَّل أن يتحول الانتباه والتركيز على العملية. وينبغي تجنب الإفراط في العمل على الأهداف. فإذا انصب اهتمامنا عليها بالكامل، فسوف نجد أنفسنا متجهين نحو المستقبل إلى درجة تحدّ من تمتعنا بالحاضر، ونكون على الدوام ماضين نحو جهة معيَّنة دون أن نصل إليها. والاهتمام المُبالغ فيه بالأهداف المستقبلية يجعلنا غير سعداء في الوقت الحاضر، ويطور فينا نزعة نحو تقديم تضحيات كبيرة لتحقيق أهدافنا.

ولكننا لا نكاد نبلغ تلك الأهداف حتى نضع أهدافاً جديدة ونبدأ العملية من جديد. وبتلك الطريقة فنحن لا نستمتع أبداً بالعيش في

الحاضر، لأننا نستعد للاستمتاع بالمستقبل، وذلك المستقبل لا يأتي أبداً.

إن الأهداف تحدِّد الوجهة وتساعد على التخطيط. وبعد تحديدها، نحتاج إلى أن نضعها في الجزء الخلفي من ذهننا وأن نبدأ بالتركيز على العملية، وذلك يعني أن نركِّز على الحاضر ونستمتع بما نفعله فيه ليس كوسيلة لغاية وإنما كخبرة بحد ذاتها. وإذا تحددت وجهتنا من خلال الأهداف وركَّزنا على عملية العيش والعمل، فإننا نصبح أكثر قابلية للاستمتاع بحياتنا وتحقيق أهدافنا أيضاً. وكما هو الحال في مجالات حياتية كثيرة، فنحن قد نتخذ موقفاً متطرفاً، ولكن خير الأمور الوسط.

وبالطبع، فقول إننا لن نفكِّر بأهدافنا أكثر مما ينبغي أسهل من عمله فعلياً. ولكي تبقى الأهداف والعملية في المنظور الصحيح، فنحن نحتاج إلى أن نكون يقظين ذهنياً، وأن نرفض الانهماك كاملاً بها. ونستطيع عمل ذلك بالتحلِّي بالصبر وبإرغام أنفسنا على تجنب التفكير المفرط بالأهداف. وأحد الأساليب الفعالة في معظم الأوقات للوقاية من الإنهماك الاستحواذي بالأهداف أن نكتبها على قُصاصة ورق أو في دفتر ملاحظات. فمجرد كتابتها يعمل بمثابة ضمانة بأنها واضحة لنا وبأنها لن تنسى، وبذلك فنحن لا نعود إلى تركيز أذهاننا عليها بصورة كاملة. فكتابتها على ورقة يريحنا من ذلك العبء.

وينزع أشخاص كثيرون إلى تصفح دفاتر ملاحظاتهم من وقت إلى آخر، ويقرؤون قوائم أهدافهم، ويتخيلون المستقبل. إنهم

يطلقون العنان لعقولهم ويفكرون بما ستكون عليه الأوضاع عندما يبلغون أهدافاً محددة، ويفكرون أيضاً بالأشياء التي سيفعلونها مستقبلاً لتحقيق تلك الأهداف. ومثل تلك التخيلات مفيدة، لأنها تبقينا متحفزين، وتشكل نوعاً من أنواع جلسات التخطيط. ومن شأن استخدام جلسات التخيل هذه أن يحفزنا للتفكير بالأشياء الأخرى.

وإذا كنت ما تزال تعاني من الانهماك في الأهداف غير المنجزة، فقد يساعدك الأسلوب المعروف بإيقاف التفكير. وإيقاف التفكير Thought Stopping، أسلوب لخفض القلق يستخدم للتخلص من الأفكار الاستحواذية التي تسيطر على العقل بتواصل في بعض الأوقات. وعند استخدام أسلوب إيقاف التفكير، ينبغي عليك تحديد الفكرة التي تزعجك في عقلك بوضوح، وبعد ذلك، فأنت تصرخ بصوت عال قائلاً لنفسك: «توقف ! توقف! توقف!»، وتستطيع أن تضرب بقبضة يدك الطاولة لتأكيد هذا الأمر، ويكرر ذلك عدة مرات. ومن ثم، فأنت تصبح تمارس قول «توقف» ذهنياً وتستمر بالضرب بقبضة يدك للتأكيد. وبعد ذلك تمارس قول كلمة «توقف» ذهنياً، وتفكر أيضاً بالضرب بقبضة يدك، وتنتقل في النهاية إلى التفكير بشيء آخر، أو بعمل شيء آخر تستغرق وتهتم به. وغالباً ما يكون هذا الأسلوب البسيط نسبياً فعالاً في تخليص الشخص من الأفكار الاستحواذية. وإذا كنت تعاني من هذه المشكلة في أحد المجالات، فلعلك ترغب في محاولة تنفيذ أسلوب إيقاف التفكير.

كلمة أخيرة حول تحديد الأهداف، وتلك هي أن المرونة قضية

مهمة جداً يجب ألاّ تغيب عن الذهن عند تحديد الأهداف. فبعد أن تكون الأهداف قد وضعت، يجب عدم النظر إليها باعتبارها أشياء يجب أن تتحقق. فمع مرور الوقت، تتغير الأشياء، ونتغير نحن أيضاً. ولعل ما كان هدفاً جيداً في حينه لا يعود فكرة جيدة في وقت لاحق. ولذلك، يجب التمتع بالمرونة وبالرغبة في تغيير الأهداف بين الحين والآخر. ويمكن عمل ذلك ونحن نمضي قُدُماً نحو الغد. ويستخدم بعض الناس فترة الإجازة للخروج في رحلة وإعادة تقييم الأهداف. ونصل في بعض الأوقات إلى نقطة مهمة على الطريق قد تعمل بمثابة فرصة لنا لإعادة تقييم الأهداف. وقد نقرر الاستمرار بما بدأناه، أو بتغيير الهدف بشكل طفيف، أو حتى التخلّي عن الهدف وتفضيل هدف آخر عليه. فالحياة محدودة في وقتها، ولن نستطيع عمل كل شيء نرغب فيه. وكما كان أحد أصدقائي يقول «أننا نفعل ما نفعل على حساب شيء آخر ربما كنا لنفعله»، وتبرز هذه الحقيقة أهمية تحديد الأهداف، وتعديل الأهداف وإعادة تقييمها دورياً.

تمرينات تدبُّر الضغط

(1) تُصبح عملية وضع الأهداف أكثر يُسراً عندما نقوم بالإجابة على مجموعة من الأسئلة. اذكر ثلاثة مجالات في حياتك تشعر أنك ناجح تماماً فيها.

____

____

(2) الآن، اكتب أحد المجالات في حياتك تشعر أنك أقل نجاحاً فيه من المجالات الأخرى. ضَعْ خطة لتتحسن في هذا المجال. كرر هذه العملية في مجالات أخرى، إذا رغبت.

(3) اكتب في الفراغ أدناه حلماً تتمنى أن تحققه (مثلاً: أود لو أذهب في رحلة حول العالم. . . أن أصبح معلّماً. . . أن يصبح البيت الذي أعيش فيه ملكاً لي).

(4) حوّل الحُلْم في التمرين رقم (3) إلى هدف طويل المدى (فبالنسبة إلى الرحلة حول العالم، مثلاً، احصل على معلومات من وكالات السفر عن الأماكن التي يمكن الذهاب إليها، وعن التكاليف، الخ، ومن ثم حدّد النوع الذي يهمك). اكتب ما توصلت إليه في الفراغ أدناه.

(5) اختبر هدفك مستخدماً المفاهيم التي تمّت مناقشتها في هذا الفصل. هل تستطيع تحقيقه؟ وهل المفهوم محدد بدقة؟ وكم من الوقت تحتاج لتحقيقه؟ وهل ثمّة مشكلات أو مخاطر متوقعة؟

(6) ضَعْ جُملة من الأهداف قصيرة المدى التي ستساعدك على تحقيق هدفك طويل المدى. فعلى سبيل المثال، هل ستنفذ برنامجاً منظماً للتوفير، أو ستحصل على عمل إضافي بدوام جزئي، أو ستحصل على قَرْض، أو ستبيع بعض الممتلكات؟ وهل تتوافر طرق للحصول على أسعار مخفضة، أو للسفر دون تكلفة؟ استكشف كل الاحتمالات. وتحدَّث إلى أشخاص فعلوا ذلك سابقاً، أو يعرفون أفضل السبل لعمل ذلك.

(7) ابدأ بالعمل على الخطة التي طوَّرتها. وفكِّر بالعمل مع شريك أو شريكَيْن، فمشاركة شخص آخر تزيد الدافعية وتعمل على توزيع عبء العمل. احتفل عند إنجاز كل هدف قصير المدى، واشطب ذلك الهدف من القائمة. وعدِّد الشركاء المحتملين في الفراغ أدناه.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(8) تخيَّل ما ستكون عليه الأمور عندما تحقِّق هدفك. سافر ذهنياً في المستقبل وتخيَّل التجربة. اكتب أفكارك أدناه، ثم عُدْ إلى العمل على الأهداف قصيرة المدى.

___

___

___

___

___

___

___

___

___

(9) ما الهدف الذي كنت تود تحقيقه في الماضي ولم تُعَدْ تتوخاه الآن؟ لماذا لم يَعُدْ هدفاً بالنسبة إليك؟ وهل أنت سعيد بذلك أم أنك تحتاج إلى إعادة استكشاف أهداف سابقة وتجعلها تتحقق؟ اكتب أفكارك في الفراغ أدناه.

___

___

6

تمرينات للاسترخاء

إن كل شخص ألقى نظرة على نتاج برنامج لبناء الأجسام، أو شاهد رياضياً مُحتَرِفاً يؤدي نشاطات رياضية يصاب بالدهشة إزاء ما يمكن عمله لتطوير وتدريب عضلات الجسم من خلال الممارسة الدورية والملتزمة. وتشير التطورات الحديثة، في ميدان عِلْم النفس، إلى أن قدراً كبيراً من السيطرة الواعية يمكن بذله للتحكُّم بالعمليات الفسيولوجية الأساسية التي كان يعتقد سابقاً أنها لا إرادية، ولا تخضع لمثل هذا النوع من الضبط القصدي. فقد تم تعليم المرضى التحكم بنبضات القلب، وضغط الدم، وحرارة الجسم، والنشاط الدماغي، ووظائف أخرى من خلال التدريب. ويطلق على هذا الأسلوب عموماً اسم التغذية الراجعة (تقارنُ ارتجاعي) الحيوية Bio Feedback، والاستراتيجية الأساسية في هذا الأسلوب هي توفير الظروف للشخص للحصول على تغذية راجعة معروفة من نوع ما عند

تغير العملية الجسمية بالاتجاه المرغوب فيه والحصول على تغذية راجعة من نوع آخر عند عدم تغيُّرها. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تحاول أن تسترخي، فقد يتم وصل جهاز بجسمك ليقوم بمتابعة توتر عضلاتك وإبلاغك عبر صوت محدد بما كانت عضلاتك تفعله، وتستخدم عضلة مقدمة الرأس عادة لسهولة توصيلها بالأقطاب الكهربائية، ولأنها تقدم فهرساً جيداً لمستوى التوتر العضلي الكلي. وإذا أخذ التوتر في العضلة يزداد، يصبح الصوت أعلى وأسرع. وعندما تسترخي العضلة، ينخفض الصوت ويصبح أبطأ. وبتزويد الشخص بهذا النوع من التغذية الراجعة، يسهل تدريب الشخص على الاسترخاء، وذلك بالطبع، أمر يستحق الاهتمام.

ويتطلب استخدام التغذية الراجعة الحيوية، معدات مكلفة وكوادر مدرَّبة جيداً لتشغيلها. ولحسن الحظ، فمن الممكن أن تدرب نفسك على الاسترخاء دون أن تستخدم تلك المعدات أو أن تحتاج إلى الكوادر المدربة، فباستطاعتك أن تتعلم ذلك بمفردك وبسهولة. وإذا نفَّذت الاجراءات بشكل منتظم، يمكنك أن تخفض وبشكل ملحوظ مستويات التوتر والقلق. ويمكن التعامل مع تلك الإجراءات باعتبارها تمارين للاسترخاء. فكما أن التمرينات البدنية تدرِّب العضلات وتقويها، ما يمكننا من القيام بأنشطة جسمية لم نكن لنستطيع القيام بها بدونها، فإن تمرينات الاسترخاء تزيد قدرتنا على تحمُّل التوتر والحفاظ على الهدوء في وجه ضغوط الحياة ومشكلاتها.

إن الجهاز العصبي لا يزيد من حيث الحجم ولا يتغير بذات

الطريقة التي تتغير فيها العضلات بفعل التمرينات، ولكن تنفيذ برنامج تمرينات للاسترخاء، يغير الطاقة الوظيفية للجهاز العصبي بالطريقة نفسها. ويشعر عدد كبير من الناس القلقين بأنهم بخير في الصباح ولكنهم يجدون أنهم أصبحوا يتوترون أكثر فأكثر مع تقدم ساعات النهار. وفي نهاية اليوم، يكونون متوترين إلى درجة يصعب معها عليهم أن يستمتعوا بوجبة طعام. وهم يجدون أنفسهم لاحقاً جالسين أمام شاشة التلفزيون متألمين، ويعانون من حرقة في المفاصل، وتوتر عضلي، ودوار، وصداع، وشعور عام بالألم وعدم الارتياح. إنهم لا يستطيعون الاسترخاء.

وما يسبب ذلك هو أن المشكلات البسيطة في أثناء النهار، تولّد لديهم التوتر والقلق، وذلك يجعل بعض الناس يشعرون بعدم الارتياح، وينزعجون من حقيقة أنهم يشعرون بعدم الارتياح، ويتساءلون حول ما إذا كانوا سيواجهون مشكلات أخرى في الساعات المتبقية من اليوم، وفي الغد، وفي الأسبوع القادم، إلخ. وينتاب هؤلاء الخوف من ألاّ يستطيعوا تدبُّر تلك المشكلات، إلى ما لا نهاية. وهكذا، تتطور المشكلات، وحالات التوتر والانزعاج إلى نظام مغلق يحافظ على ذاته. والنتيجة الإجمالية هي تأثير لولبي يزداد فيه القلق بشكل مضطرد، إلى أن يتعذر احتماله مع نهاية اليوم.

ولكي يتم إيقاف هذه العملية، ينبغي اعتراض التغذية الراجعة، وبذلك ينكسر اللولب. ومن الطرق البسيطة لإنجاز ذلك أن تستخدم أحد تمارين الاسترخاء الأساسية التي يمكنك من خلالها تعلُّم

الاسترخاء التام. وصدِّق أو لا تصدِّق، فأنت تستطيع فعلياً أن تدرب نفسك لعمل ذلك بسهولة نسبياً. في البداية، اجلِسْ في كرسي مريح أو استَلْقِ في أريكة أو سرير، ومن ثم قل لنفسك شيئاً من هذا القبيل:

«سوف أسترخي بشكل كامل، وسوف أبدأ بمقدمة الرأس وفروته. وسأجعل عضلات مقدمة رأسي وفروته تسترخي وتستريح بشكل كامل أيضاً، وسوف تخف التجاعيد في مقدمة رأسي، وسيرتخي ذلك الجزء من جسمي كاملاً. والآن سوف أجعل عضلات وجهي تسترخي، وسوف أجعلها تسترخي وتترهل، ولن يكون هناك أي توتر في فكي. وبعد ذلك سوف أجعل عضلات عنقي تسترخي، بل سأجعلها تهدأ وسأطرد كل الضغط منها. إنني أشعر أن عضلات عنقي تسترخي. والآن سأجعل عضلات كتفي تسترخي، وسوف يمتد ذاك الاسترخاء إلى المرفقين، فالرسغين، فاليدين، فالأصابع.

وسأجعل عضلات صدري تسترخي الآن، وسوف أتنفس نفساً عميقاً وأسترخي، وأجعل كل الشد والتوتر يختفي، وسيصبح تنفسي الآن طبيعياً ومسترخياً، وسأجعل عضلات بطني تسترخي. وبعد ذلك سأجعل عضلات ظهري تسترخي، والآن سأجعل عضلات الحوض، والفخذين، والركبتين تسترخي. والآن سيمتد الاسترخاء إلى بطتي الرجلين، والكاحلين، والقدمين، وأصابع القدمين، وسوف أبقى حيث أنا وأدع كل عضلات جسمي تترهل. وسأسترخي بشكل كامل من أعلى رأسي إلى أخمص قدميّ».

وإذا جَرَّبْتَ هذا مرة أو مرتين، فسوف تدهش بالاسترخاء الذي

ستشعر به، وإذا واجهت صعوبة في عمل ذلك في بادىء الأمر، فقد تعمد إلى إحداث توتر في عضلات الأجزاء المختلفة من جسمك لبضع دقائق، ومن ثم تجعلها تسترخي كاملة فور الانتهاء من إحداث التوتر فيها. ويساعدك ذلك على التفريق بوضوح بين حالات التوتر وحالات الاسترخاء وسيدربك على إحداث الاسترخاء متى تريد. اجعل مجموعات العضلات تسترخي على النحو الذي أشرنا إليه أعلاه (مقدمة الرأس وفروته، والوجه، والعنق، والكتفين، إلخ) وتعلَّم كيف تجعلها توتر وتسترخي واحدة فواحدة. وقد تقضي جلسة أو جلستين لتتعلم كيف تحدث الاسترخاء في العضلات التي تواجه صعوبة في إحداث الاسترخاء فيها. وبعد ذلك نفِّذ الإجراء كله في جلسة واحدة، وستجد أنك أصبحت مسترخياً تماماً عند هذه النقطة.

افعل ذلك كتمرين، وبنفس الطريقة التي تعمل فيها تمريناً بدنياً للمحافظة على لياقتك البدنية. وعليك أن تفعل ذلك ثلاث أو أربع مرات في كل يوم. وأفضل الأوقات الصباح، والظهر، والمساء، وقبل النوم. ونفذ عملية استرخاء كل العضلات، ومن ثم استرخ مِنْ ثلاث إلى خمس دقائق. وبعد ذلك، تستطيع النهوض وتأدية أعمالك.

وستجد أنك أكثر استرخاءً وهدوءاً بعد التمرين، ولن يستغرق ذلك أكثر من (15 ـ 20) دقيقة يومياً بواقع (5) دقائق في كل مرة. والنتيجة التي يجنيها الشخص (القَلَقُ المُنْخَفِض، الذي يؤدي إلى حياة أسعد وأطول) تستحق الجهد المبذول.

ويواجه بعض الناس صعوبة في إيجاد الوقت اللازم للقيام بالتمارين. وإذا كان عملك يتخلله استراحة للشاي أو القهوة، فذلك وقت مناسب. وسيتوافر لك بعد ذلك وقت كاف لتناول الشاي أو القهوة. وبالطبع، فالكثير من القهوة قد يجعلك تتوتر، ولذلك فقد يكون من الأفضل لك أن تستغل الوقت كله للاسترخاء وتمتنع عن تناول القهوة أو أن تتناول قهوة خالية من الكافيين. وإذا لم يكن هناك استراحة قهوة، فباستطاعتك أن تذهب إلى غرفة الاستراحة في وقت ملائم وتسترخي. وإذا كنت تعمل في مكان مكتظ لا يعرف الهدوء، فإن غرفة الاستراحة هي أفضل الأماكن للقيام بتمرين الاسترخاء. فغالباً ما تكون الأمور أكثر هدوءاً هناك، وتقل احتمالات إزعاج الآخرين لك وتدخُّلهم في أُمورك الشخصية.

إن استخدام هذا الأسلوب يعطل حلقة التغذية الراجعة التي تجعل القلق يتأرجح لولبياً. وعندما يتوقف هذا الأثر اللولبي، فإن القلق يتبدد. وبدلاً من أن يزيد القلق بشكل مضطرد إلى حدّ تشعر معه بالتعاسة في نهاية اليوم، فإنك تعود بشكل دوري إلى حالة هدوء واسترخاء وتواصل عملك من جديد. ومع نهاية يوم العمل، فأنت تكون أكثر استرخاء وأقل تعباً.

ويمكن استخدام التمرين المشار إليه أعلاه أيضاً قبل البدء ببعض الأنشطة الترويحية. فعلى سبيل المثال، باستطاعتك أن تجلس وتمارس التمرين قبل أن تبدأ بقراءة كتاب مّا، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني، وستجد بعد ذلك أنك أصبحت في حالة استرخاء كاملة،

وسوف تصبح أكثر قدرة على التمتع بالحدث الترفيهي. وقد تختار أن تأخذ قيلولة بعد تأدية التمرين، وعندما تستيقظ، ستكون مسترخياً تماماً وحيويتك قد عادت إليك.

وهذا أيضاً أسلوب رائع للتغلب على الأرق. وكي تؤدي هذا التمرين لهذه الغاية، اذهب إلى سريرك ومارس التمرين بالشكل الذي تمّت الإشارة إليه. وبعد أن استرخاءً كاملاً، فكِّر ببطء بكلمة «نوم» مرة تلو أخرى، وبوجه عام، فأنا أقوم بتعليم هذا الأسلوب للمرضى في عيادتي. وعندما يأتي الواحد منهم في المرة القادمة، أسأله كيف سارت الأمور، وغالباً ما تكون الإجابة: «لقد سارت على خير ما يرام. وفي الواقع، وبعد مرة أو مرتين، لم اضطر إلى ممارسة التمرين حتى النهاية، فقد كنت أنام في منتصف التمرين». وإذا بدأتَ بتنفيذ عملية الاسترخاء وبقيتَ مستيقظاً، فمن المهم أن تكرر قول «نوم» (أو استرخاء ونوم) مرات متتالية في ذهنك. وذلك يمنعك من التفكير بهموم يومك المنقضي، أو بهموم اليوم القادم. فعندما نفكِّر بتلك الأشياء، يفرز الأدرينالين في مجرى الدم، مما يؤدي إلى تنشيطنا وإبقائنا مستيقظين. وتعتمد العادات الشعبية القديمة، المتمثلة في العدّ إلى أن ننام على مفهوم إشغال الذهن بشيء ممل، حيث تخرج من ذهننا الأشياء التي تنشطنا.

وبعد أن تكون قد تعلمت الاسترخاء باستخدام هذا الأسلوب، فقد تستطيع أن تبلغ حالة استرخاء تام في غضون ثوان فقط، دون أن تحتاج إلى العمل على كل مجموعة من المجموعات العضلية من

الرأس حتى القدمين. وكل ما ستحتاج إليه هو الجلوس أو الاستلقاء في مكان مريح، وأخذ نفس عميق، والزفير، والسماح لعضلاتك أن تترهل. وسيحدث الاسترخاء فوراً تقريباً. ومن الواضح أن هذه مقدرة يحسن استثمارها، ولكنها تتطلب جهداً صادقاً، ومنظماً مثلها في ذلك مثل تطوير العضلات وتنميتها.

وبالنسبة إلى أولئك الذين يواجهون صعوبة في الاسترخاء، من الممكن مراجعة معالج يستطيع المساعدة باستخدام التغذية الراجعة الحيوية. ومثل ذلك التدريب غالباً ما يستحق الوقت والمال. ويرغب بعض الناس في جعل هذه التمارين أكثر إثارة للاهتمام باستخدام أساليب التأمل Meditation جنباً إلى جنب مع الاسترخاء. وهناك طرق عديدة للتأمُّل التي يعتمد معظمها على فلسفات وديانات شرقية. وقد أشارت البحوث العلمية المتعلقة بهذه الأساليب إلى أن لها تأثيرات إيجابية على العمليات الجسمية والعقلية عندما تمارس بشكل صحيح. ويستطيع الناس الذين يمارسونها تحقيق درجة عالية من الاسترخاء الجسمي والسكينة العقلية. ويفيد هؤلاء أيضاً بأن التأمل يمثل خبرة انفعالية مريحة وممتعة جداً تقود إلى تبصُّر أعمق للنفس ولما حولنا.

وإذا رغبت في محاولة هذه الأساليب، عليك أولاً أن تجلس في وضع صحيح (ووضع اللوطس هو الوضع الأكثر شيوعاً). ولعمل ذلك، اجلس على الأرض، واجعل رجليك متقاطعتين بحيث تستريح قدمك اليمنى على فخذك الأيسر، وقدمكِ اليسرى على فخذك

الأيمن. وبعد ذلك، دَعْ ظهرك ينتصب واجعله يستريح على قاعدة الرجلين والمؤخرة، ليكون مرتاحاً ولكي لا تحتاج إلى جهد إضافي لإبقائه منتصباً. وإذا وضعت وسادة تحتك، فإنها ستوفر لك قاعدة صلبة ومريحة. وابْقِ كلاً من رأسك وعنقك في وضع انتصاب مريح. وأرح يديك على رجليك. وتستطيع أن تبقي عينيك مفتوحتين، وأن تركِّز نظرك على نقطة أمامك تبعد عنك عدة أمتار، وقد تختار أن تغلقهما. وقد يصعب على بعض الناس الجلوس في هذا الوضع، وإذا كان ذلك صحيحاً بالنسبة إليك، اجلس في وضع قريب منه، قدر المستطاع، على أن تكون مرتاحاً فيه، ومن ثم ابسط عضلاتك بلطف في كل مرة تمارس فيها هذا التمرين. ولعلك تستطيع عمل هذا في نهاية المطاف. وإذا لم تستطع، فثمة وضع بديل يسمى (وضع الخيّاط). ويتطلب منك هذا الوضع أن تجلس على وسادة وتطوي رجليك أمامك بحيث تكون قدمك اليمنى تحت رجلك اليسرى، وقدمك اليسرى تحت رجلك اليمنى. وثمَّة وضع ثالث، وهو يشمل الجلوس على كرسي ذات ظهر مستقيم، ووضع القدمين بثبات على الأرض، وإبقاء الرأس والعنق في وضع انتصابي، ووضع اليدين على الرجلين، واختر الوضع الأفضل الذي يناسب حالتك الجسمية. والمهم هو أن تكون مرتاحاً، وعندما تأخذ الوضع المناسب، تأرجح إلى الخلف وإلى الأمام لفترة وجيزة، إلى أن تشعر أنك مرتاح تماماً. وبعد ذلك تنفس بعمق عدة مرات، وفي كل مرة تتنفس فيها بعمق، فيها استرح قليلاً ودَعْ عضلاتك تسترخي. وعليك أن تبدأ بتخليص

عقلك ذهنياً من الانشغال والعجلة اللذين تتميز بهما حياتنا، وابدأ بتبني اتجاه سلبي وغير مكترث نحو الملاحظة، ولا تحاول أن تبلغ حالة محددة أو أن توجه تفكيرك، ولكن دَعْ اتجاهك ينمو ويتطور.

وبعد القيام بذلك، فأنت تكون مستعداً لبعض التمارين التأملية فهناك تمرين تايواني يوجِّه الشخص لتركيز الانتباه على مركز الجذع بمستوى السُّرة تقريباً. ويجب وضع الأفكار عند ظهورها في هذا المستوى من الجسم، ويجب تحويل الوعي إلى منطقة المعدة. وعندما يجرب الإنسان الأشياء ويختبرها بهذه الطريقة، فإن الأفكار تأخذ معنى آخر بالنسبة إليه ويتطور لديه وعي مختلف. وقد وجهت انتقادات لاذعة وساخرة للناس الذين يجلسون ويتأملون مركز جذعهم، ولكن التمرين يمثل خبرة مثيرة لأشخاص عديدين إذا تم تنفيذه بشكل صحيح.

وثمَّة تمرين آخر يشمل قيام الشخص بالتركيز على مشاعر وأحاسيس وجوده كإنسان، أو قد تقوم بملاحظة العمليات التي يقوم بها عقلك وهو يفكر. قُمْ بمراقبة أفكارك وهي تتطور، واشعر بها، ولاحظ كيف تتشكل. وقد ترغب أحياناً في التأمل في شيء ما وأن ترى فيه وجوداً مكافئاً لوجودك. وقد تود أن تتأمل مع شخص معين قد يكون موجوداً معك فعلياً وقد لا يكون. وقد ترغب أحياناً في إحضار شيء من الماضي له ذكريات سارة وتتأمل من خلاله (كصورة قديمة، أو ورقة مدرسية، أو أي شيء آخر)، ويجد بعض الناس متعة

كبيرة في تخيل رحلة ما في أثناء التأمل. وإذا رغبت في عمل ذلك، فكِّر بمكان ذهبت إليه وأحببته كثيراً.

خُضْ غمار هذه التجربة مجدداً، وسافر بذهنك إلى تلك النقطة، وشاهد ما يحدث. وتستطيع أن تركز على رؤية المشهد كما حدث سابقاً تماماً، أو أن تتخيله كما تريد. ويمكن أن تركز على المشهد بما فيه من غابات، وجبال، وبحيرات، وأشخاص. وتخيل أنك ترى الأشخاص، في المكان واحداً واحداً، ونفِّذ عملية التأمُّل من خلالهم. وتستطيع التأمل أيضاً عبر مكان تأمُّل في زيارته يوماً ما. وبمقدورك أن تسافر ذهنياً إلى ذلك المكان وأن تمر معه بخبرة قد تكون أعمق من خبرة الذهاب الفعلي إليه. ولاحقاً، سيكون الذهاب إلى ذلك المكان ممتعاً ومشوقاً أكثر مما لو كان دون تأمُّل. وإذا كان لديك رسم أو صورة، فيمكن استخدامهما كجزء من هذه التجربة.

تمرين آخر مثير هو أن تعتمد نمطاً من التنفس العميق البطيء. وبعد أن تطور هذا النمط، فكِّر بالعدد (1) عندما تزفر، ثم خُذْ نفساً عميقاً ثانياً وفكِّر بالعدد (2). وكرر ذلك إلى أن تصل إلى العدد (10) أو (15). وثمَّة أسلوب يتفرع عن هذا التمرين تستطيع أن تحاوله في وقت لاحق، وهو يشمل أن تضع الأعداد بجانب المعدة ذهنياً عندما تزفر وابْقِ الأعداد هناك، ولاحظ شعورك عندما يتحول ذهنك للتركيز على مركز جسمك، ويعتبر هذا التمرين أحد التمارين البوذية التقليدية.

وقد تجد أن التأمل عبر صوت معين تمرين مثير للاهتمام، وإحدى الطرق لعمل ذلك أن تصغي لموسيقى تحبها. استمع إليها، واشعر بها، واذهب معها إلى حيث تأخذك. وقد ترغب في تحريك جسمك مع الموسيقى، وغالباً ما تكون تلك خبرة منعشة. ويحب بعض الناس الترنيم في أثناء جلسة التأمل مستخدمين مقاطع صوتية متكافئة. وبصرف النظر عن الترنيمة التي تريحك، خُذْ نفساً عميقاً وترنم وأنت تزفر، وكرر ذلك ثانية، وافعل ذلك لبضع دقائق. ويشبّه بعض الناس أثر هذا عليهم بتدليك داخلي، ويشير هؤلاء أيضاً إلى إنهم يشعرون بسكينة وهدوء، وبوعي أوسع بعد هذا التمرين.

وتستطيع إذا رغبت أن تستخدم أي تراتيل تحددها. فبعض الناس يؤدون بعض الترانيم في أثناء تنفيذ تمرينات التأمل. ويركّز هؤلاء في ترانيمهم على مقاطع أو فقرات قصيرة من الكتابات الدينية. فكّر بما يعنيه ذلك وبكيفية تطبيقها في حياتك. فبالتأمل، يستطيع المرء أن يطور تواصلاً داخلياً أعمق مع معتقداته وإحساساً بوجودها. ويجد بعض الناس أن التأمل باستخدام قصيدة شعرية أو بيت من الشعر، خبرة جميلة، وقد تحقق فقرة من كتاب نفس الهدف.

وقد كتب عدد من الكُتّاب الشرقيين والغربيين الذين يمارسون التأمل، عن تأملاتهم وخبراتهم. ويمكن أن تكون هذه الكتابات مفيدة للتأمل. وقد ترغب في التأمل بطرح أسئلة مخالفة للبديهة ولكنها، في الوقت نفسه، تعمل بمثابة مثير للتركيز على عملية التأمُّل وهناك أجوبة عديدة صحيحة لمثل هذا النوع من الأسئلة، ومع ذلك فليس لها

جواب. ويجعلنا هذا النوع من الأسئلة ندرك محدودية الكلمات وعمق العقل والوجود. فعلى سبيل المثال، قد يطرح السؤال التالي: «إنك تسمع صوت كلتا اليدين عندما تصفقان معاً. ما الصوت الذي تصدره اليد الواحدة عندما تصفق؟ وما صوت ألف يد؟». ومن الأسئلة الأخرى: «أرني وجهك قبل أن يولد أبوك وأمك. يقال إن كل الأشياء تعود إلى العدد واحد. فأين هو البيت النهائي لهذا الواحد؟»

ويمكن أن يتضمن هذا النوع من التمرينات أوامر متناقضة مثل: «استخدم المجراف الموجود في يدك الفارغة»، أو «امش وأنت تركب الحمار». وتأخذ هذه التمرينات في حالات أخرى أجوبة غير ذات علاقة بالأسئلة مثل: «من هو بوذا؟» الجواب: «ثلاثة كيلو غرامات من الأرز»، أو: «ما المبدأ الأساس للبوذية؟» الجواب: «ما أكبر هذه البطيخة». ومن التمرينات المشهورة في أوساط من يمارسون هذا النوع من التمارين، أن يمشي السيد أمام أتباعه وهو يحمل عصاً بيده فيقول لهم: «هذه ليست عصاً. ماذا تسمونها؟».

ويفضل أن يتم تأدية التمرينات التي تمت الإشارة إليها هنا من نصف ساعة إلى ساعة يومياً، ما لم يكن هناك سبب يمنع ذلك. فمن الضروري تأديتها كل يوم، لأن استخدامها بشكل منتظم يؤدي إلى نتائج إيجابية. وينبغي على المبتدئين أن يتجنبوا الجلسات الطويلة.

وينبغي التنويه هنا إلى أن معظم الناس يجدون تمرينات التوسط مفيدة إذا تم تنفيذها بشكل مناسب، ولكن البعض قد يجدونها

مزعجة. وإذا شعرت بأنها ستكون مزعجة لك، فلا تعملها. وبالنسبة إلى الأشخاص الذين يقومون بتأدية هذه التمرينات، يفضل أن يبدؤوا تدريجياً وأن يواصلوا إلى أبعد مدى يستطيعون بلوغه بارتياح، كذلك يفضل أن يكون العمل بمعية شخص مدرب وذي خبرة وتحت إشرافه.

أسلوب الاسترخاء الأخير الذي سنشير إليه هنا هو الأسلوب المعروف بالاسترخاء التفاضلي أو الفارقي Differential Relaxation، ويسهل فهم هذا الأسلوب واستخدامه بعد تدريب محدود. والنقطة الأساسية هي أن مجموعات عضلية تكون مسترخية ومجموعات أخرى تكون متوترة عندما نجلس، أو نقف، أو نمشي، أو نركض، وما إلى ذلك. فنحن ننزع إلى إحداث توتر في عضلات كثيرة في أثناء النهار، ونحن نفعل ذلك لأننا نشغل أنفسنا بشكل كامل بما نفعل وأحياناً نبالغ في ذلك. ومن الواضح أن عضلات كثيرة تكون مسترخية عندما نكون جالسين. ولكن حتى في أثناء المشي أو الركض، فإن عضلات الذراعين، والكتفين، والظهر، والوجه يمكن إحداث استرخاء فيها.

قُمْ بتحليل نشاطاتك اليومية، وحاول تَعَرِف مقدار الاسترخاء الذي تستطيع أن تحققه. ومن ثم عوّد نفسك على إبقاء العضلات مسترخية لا متوترة عندما يكون ذلك ممكناً، وذلك هو الجزء الصعب، فأنت ستستمر بالنسيان. وإحدى الطرق لتذكير نفسك هي أن تثبت قطعة لاصقة صغيرة على غطاء ساعتك، وبعد ذلك فإنك

ستتذكر في كل مرة تنظر فيها إلى ساعتك أن تحدث استرخاء في العضلات القابلة للاستجابة في أثناء تأديتك أنشطتك اليومية.

وإذا تَعَلَّمْتَ ممارسة الاسترخاء التفاضلي، فسوف تلمس انخفاضاً عاماً في مستوى التوتر والقلق، مما يجعلك تتمتع بطاقة وحيوية أكثر مع نهاية اليوم. وقد كتب الطبيب إدموند جاكوبسون Edmund Jackobson كتابات عديدة حول استخدام هذا الأسلوب وأساليب أخرى لخفض القلق. ومن أهم كتبه كتاب «Anxiety and Tension Control: A Physiologic Approach»، وكتاب «You Must Relax: A Practical Method of Reducing The Strains of Modern Living». وكتب طبيب آخر، هو هيربرت بنسون Herbert Benson كتابين مهمين في هذا المجال وهما كتاب «The Relaxation Response» (بالتعاون مع مريام كليبر)، وكتاب «Beyond The Relaxation Response» (بالتعاون مع وليام بروكتور). وقد ركز بنسون في كتاباته على فوائد تعلُّم الاسترخاء بالنسبة إلى الصحة الجسمية الجيدة.

وأخيراً تذكَّر أن التمرينات الجسمية أفضل أسلوب تستطيع أن تستخدمه إذا كنت ترغب في تطوير قوتك الجسدية. وإذا رغبت في الاسترخاء وخفض القلق، فإن تمرينات الاسترخاء التي تم توضيحها في هذا الفصل تساعدك على تحقيق هذا الهدف (ولمزيد من المعلومات عن الجمع بين فوائد التمرين البدني وتمرينات الاسترخاء، انظر الفصل رقم 10 من هذا الكتاب).

تمرينات تدبُّر الضغط

(1) لكي تفهم دور الضغط في حياتك بشكل أفضل، طورٌ سجلاً أسبوعياً كما هو مبيَّن أدناه، وتستطيع أن تصور نسخاً إضافية من هذا النموذج للاستعمال المستقبلي. استخدم مقياساً من (1 ـ 100) درجة لتقديراتك.

اليوم الأول:

أعلى مستوى للضغط اليوم:

أدنى مستوى الضغط اليوم: ....

متوسط مستوى للضغط اليوم: ....

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم:

____

____

____

____

____

____

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكل أفضل، يجب أن أعمل ما يلي:

اليوم الثاني:

أعلى مستوى للضغط اليوم: ....

أدنى مستوى للضغط اليوم:

متوسط مستوى الضغط اليوم: ....

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم:

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكل أفضل، يجب أن أعمل ما يلي:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

اليوم الثالث:

أعلى مستوى للضغط اليوم:

أدنى مستوى للضغط اليوم: ....

متوسط مستوى الضغط اليوم: ....

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكل أفضل، يجب أن أعمل ما يلي:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

اليوم الرابع :

أعلى مستوى للضغط اليوم :

أدنى مستوى للضغط اليوم : ....

متوسط مستوى للضغط اليوم : ....

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم :

____

____

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكل أفضل، يجب أن أعمل ما يلي:

اليوم الخامس:

أعلى مستوى للضغط اليوم: ....

أدنى مستوى للضغط اليوم:

متوسط مستوى الضغط اليوم:

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم:

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكل أفضل، يجب أن أعمل ما يلي:

اليوم السادس:

أعلى مستوى للضغط اليوم:

أدنى مستوى للضغط اليوم:

متوسط مستوى الضغط اليوم: ....

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكل أفضل، يجب أن أعمل ما يلي:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

اليوم السابع:

أعلى مستوى للضغط اليوم: ....

أدنى مستوى الضغط اليوم: ....

متوسط مستوى للضغط اليوم: ....

كان المصدر الرئيس للضغط الذي تعرضت له اليوم:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ولكي أتمكن من التعاطي مع هذا الضغط بشكلٍ أفضل، يجب أن أعمل ما يلي:

____

____

____

____

____

(2) الاسترخاء هو أساس عدة أساليب متوافرة لتدبُّر الضغط. وفي هذا التمرين، سوف تمارس بعض إجراءات الاسترخاء وتطور مهاراتك في هذا المجال. أولاً، اقرأ النص التالي:

من أجل أن تبدأ، اجعل كل عضلات فروة رأسك تسترخي. دَعْ كل التوتر والضغط يخرج من هذه العضلات واجعلها تسترخي تماماً. أوعز إلى تلك العضلات أن تسترخي. والآن، انتقل إلى عضلات مقدمة الرأس. دَعِ العضلات في هذا الجزء تسترخي، ثم انتقل إلى الوجه وأوعز إلى كل العضلات في الخدين والفك أن تسترخي. دَعِ الفك يتدلى قليلاً. اجعل كل عضلات رأسك تسترخي. والآنَ دَعْ عضلات عنقك تسترخي. أخرج كل التوتر والشد من هذه العضلات ودعها تسترخي. انتقل إلى كتفيك واطرد كل التوتر من هذه العضلات. وانتقل عبر الذراعين إلى المرفقين، جاعلاً كل هذه العضلات

تسترخي. ثم انتقل إلى الأجزاء الأمامية من الذراعين، فالرسغين، فاليدين، فأصابع اليدين، جاعلاً كل هذه العضلات تسترخي. وتأمل كيف أن ذراعيك يكادا يسقطان عن جسمك. والآن اجْعَلْ عضلات الصدر تسترخي. خُذْ نفساً عميقاً، وفي أثناء الزفير، دَعْ كل عضلات الصدر تسترخي. اطرد كل التوتر والضغط من هذه العضلات، وبعد ذلك انتقل إلى عضلات البطن. اجعل كل هذه العضلات تسترخي وتهدأ. ثم انتقل إلى الظهر من أعلاه إلى أدناه، مُحْدِثاً استرخاء في كل عضلاته الصغيرة. وبعد ذلك دَعِ الاسترخاء يعم كل أجزاء الظهر. والآن انتقل إلى عضلات الخصر، والحوض، والفخذين. دَعْ هذه العضلات تسترخي واطرد كل التوتر منها. وانتقل إلى الركبتين، جاعلاً كل عضلاتهما تسترخي. وانتقل إلى بطتي الرجلين، والكاحلين، والقدمين، وأصابع القدمين. استرخ، ودَعِ الضغط والتوتر يخرجان من كل جسمك. اجعل كل عضلة تسترخي وتهدأ. استرخ من أعلى رأسك إلى أخمص قدميك. خُذْ نفساً عميقاً، وفي أثناء الزفير، اطرد كل التوتر والضغط خارج جسدك. دَعْ كل عضلة تسترخي عميقاً ودَعْ موجة من الهدوء تطغى على جسمك. خُذْ نفساً عميقاً آخر، ودَعْ كل التوتر والضغط يخرجان من جسدك وأنت تزفر. وقُلْ لنفسك: «إنني أشعر بالسلام والهدوء».

وإذا كان أحد أجزاء جسدك غير مسترخ استرخاءً كاملاً، ركز

عليه وكرر تعليمات الاسترخاء لذلك الجزء غير المسترخي. وتستطيع عمل ذلك التمرين بمفردك، ولكن الأفضل أن تعمله مع شريك. فإذا كان لك شريك، تبادلا الأدوار بقراءة التعليمات السابقة لبعضكما البعض. وإذا نفَّذت التمرين بمفردك، تستطيع أن تقرأ التعليمات وأنت في حالة استرخاء، أو أن تسجل تلك التعليمات على شريط وتستمع إليه من المسجل لتستطيع التركيز على الاسترخاء بدلاً من القراءة، واعْطِ نفسك درجة على مقياس من (1 ـ 100) للاسترخاء لتقييم مدى استرخائك قبل أن تبدأ التمرين.

الدرجة قبل تمرين الاسترخاء:

وبعد الانتهاء من تمرين الاسترخاء، قيّم مستوى استرخائك.

الدرجة بعد تمرين الاستخاء: ....

اكتب فقرة موجزة عن أفكارك وردود أفعالك عن التمرين في الفراغ أدناه:

____

____

____

____

(3) كرِّر العملية الموصوفة في البند رقم (2)، ولكن اجعل المجموعات العضلية تتوتر قبل أن تجعلها تسترخي. فعلى سبيل المثال:

اجعل عضلات مقدمة الرأس وفروته توتر في بادىء الأمر. دعها تصبح مشدودة ومتوترة. ثم، دَعْ تلك العضلات تسترخي، واطرد كل الضغط منها ودعها تستريح بشكل كامل. ابدأ بعضلات فروة الرأس وانتقل بعد ذلك إلى عضلات مقدمة الرأس. والآن، اجعل كل عضلات الوجه، والخدين، والفك تتوتر بشدة. اشعر بالتوتر. ثم اجعل هذه العضلات تسترخي، وهكذا.

كرِّر هذا الإجراء لأي جزء غير مسترخٍ استرخاءً كاملاً من أجزاء جسمك. افعل ذلك بمفردك أو بالتناوب مع شخص آخر كما ذكرنا سابقاً. وقيّم مستوى استرخائك (على مقياس من 1 ـ 100 درجة).

درجة الاسترخاء قبل تمرين التوتر/ الاسترخاء: ....

درجة الاسترخاء بعد تمرين التوتر/ الاسترخاء:

(4) قارن بإيجاز بين تمرينَيْ الاسترخاء. أيهما كانت نتائجه أفضل بالنسبة إليك؟

---

(5) اختَرِ الآن مكاناً تستطيع أن تكون فيه بمفردك دون أن يزعجك أحد ليتسنى لك تأدية بقية هذا التمرين بمفردك. وفي البداية، كُنْ في وضع مريح. واقرأ تعليمات الاسترخاء، وبعد أن تصبح في حالة استرخاء، كرر ثلاث جمل تعتقد أنها ستساعدك على أن تسترخي أكثر، مثل: «إنني أشعر بسلام وسكينة». ومن ثم فكر بمشهد مسالم جداً كبحيرة مثلاً، أو مرج، أو أي شيء آخر. واستخدم هذا التخيل لتسترخي أكثر. وبعد بضع دقائق، افتح عينيك.

قيّم مستوى استرخائك على مقياس من 1 ـ 100 درجة.

درجة الاسترخاء قبل التمرين:

درجة الاسترخاء بعد التمرين:

(6) اكتب أفكارك مقارناً بين تمارين الاسترخاء الثلاثة، وقرّر أيها كان أفضل إليك.

____

____

____

____

____

(7) يتأثر التنفس بمستوى الضغط النفسي تأثراً كبيراً. فالتنفس السطحي (تنفس الصدر) يرتبط بالمستويات العالية من الضغط. وأما التنفس العميق (تنفس البطن) فيرتبط بالمستويات المتدنية من الضغط. ويمكن أحياناً خفض مستوى الضغط بتغيير التنفس من تنفس سطحي إلى تنفس عميق. حاول أن تمارس التمرين التالي لكي تتنفس تنفساً عميقاً بشكل أفضل:

في البداية، تمدَّد على الأرض أو اجلس على كرسي. ومن ثم ضع إحدى يديك على بطنك فوق السُّرة مباشرة، وضع يدك الثانية على منتصف صدرك، تنفس بشكل طبيعي وحدّد باللمس وبالملاحظة حركة يديك لتعرف هل أنت ممن يتنفسون تنفساً سطحياً أم تنفساً عميقاً. فإذا كنت ممن يتنفسون تنفساً سطحياً، فإن يدك الموضوعة على صدرك ستتحرك أكثر وستشعر بها أكثر، وإذا كنت ممن يتنفسون بعمق، فسوف تلاحظ الشيء نفسه في يدك الموضوعة على بطنك. اكتب عن نوع تنفسك:

____

____

____

____

(8) مارس الآن التنفس العميق. وقبل أن تبدأ، قيّم درجة استرخائك مستخدماً المقياس في نهاية هذه الفقرة. ثم اخفض حجابك الحاجز وبطنك وأنت تتنفس من أنفك. وخُذْ نفساً عميقاً بهذه الطريقة، واحبس نَفَسَك لثانية أو ثانيتين واخرج الهواء ببطء من أنفك. كرر ذلك ثلاث مرات. وقيّم درجة استرخائك على مقياس من 1 ـ 100 درجة.

درجة الاسترخاء قبل تمرين التنفس: ....

درجة الاسترخاء بعد تمرين التنفس: ....

وباستطاعك أن تزيد هذا الأثر برفع كتفيك أو بتحريك ذراعيك قليلاً عن مركز الجسم أثناء التنفس. مارس التنفس العميق من ثلاث إلى خمس مرات عدة مرات يومياً. ومع مرور الوقت، ستستطيع أن تدرب نفسك على التنفس العميق. وعندما تجد أن مستوى توترك أخذ يزداد في أثناء النهار، خُذْ نفساً عميقاً وخلال عمل ذلك ارفع كتفيك وابعِدْ ذراعيك قليلاً عن جسمك. واحبس نفسك لثانية أو ثانيتين وتنهد وأنت تزفر. وسيفضي ذلك فوراً إلى انخفاض مستوى توترك قليلاً.

(9) قارن في الفراغ أدناه بين تمرين التنفس وتمارين الاسترخاء الأُخرى. أيهما حقق نتائج أفضل بالنسبة إليك؟

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(10) تفضي عدة تمارين للاسترخاء والتوسط إلى تحسن مستوى فهم الذات. وقد تجد أن تمرين التركيز التالي مثير لاهتمامك. والتركيز Focusing أُسلوب يهدف إلى مساعدة الشخص على تحديد المشاعر ووصفها بشكل أفضل. جرب هذا الأسلوب مستخدماً التعليمات التالية؛ وإذا شعرت بعدم الارتياح عند تأدية أي من هذه التمارين، توقف عنها وافتح عينيك. فافتقار هذه التمارين إلى التنظيم يزعج بعض الناس. وإذا تبين أنها مزعجة، ينبغي إيقافها:

اجلس في وضع مريح. أغمض عينيك ونفِّذ تمرين استرخاء موجز. وقد ترغب في استخدام أحد التمارين التي تعلمتها سابقاً أو استخدام تمرين التنفس العميق محدثاً استرخاء في كل عضلاتك وأنت تزفر.

اذهب ذهنياً في جسمك إلى المكان الذي تشعر فيه عادة بأحاسيس جسمية عندما تتعرض للضغط والتوتر. وقد يكون ذلك المكان معدتك، أو صدرك، أو عنقك، أو كتفيك، أو ظهرك، أو أي جزء آخر. ركّز على ذلك الجزء، وتذكَّر الأحاسيس الجسمية التي تشعر بها عادة في هذا الجزء من جسمك عندما تتعرض للضغط والتوتر.

ركّزِ الآن على الشعور أو الانفعال الجسدي عندما تتعرض للضغط والتوتر.

وفي أثناء تركيزك على الشعور، اسأل نفسك ما الذي يقوله لك ذلك الشعور بالكلمات. وبعبارة أُخرى، ما معنى ذلك الشعور؟ وبعد الانتهاء من هذه المهمة، افتح عينيك وأجب عن الأسئلة في البندين رقم 11 ـ 14.

(11) أي أجزاء جسمك اخترت كجزء تشعر فيه عموماً بالضغط والتوتر؟

____

____

____

____

____

(12) صف الإحساس الجسمي الذي يحدث لديك عموماً (صداع، تشنج عضلي، حموضة في المعدة، إلخ).

(13) كيف تصف الشعور أو الانفعال الذي يحدث لديك عموماً؟

(14) ما الكلمات أو المعاني التي خطرت في بالك عندما حاولت أن تصف شعورك؟

(15) ما مدى شعورك بالراحة في أثناء تأديتك هذا التمرين (استخدم مقياساً من صفر ـ 100، حيث الدرجة صفر تعني راحة تامة، والدرجة 100 تعني عدم الراحة بالمرة).

الدرجة: ....

(16) اختر أحد أساليب التوسط التي تمَّت مناقشتها في هذا الفصل وحاول تنفيذها. صف خبرتك وأفكارك حول هذا التمرين. حاول أساليب أخرى إذا رغبت وقارن بينها:

7

الإزالة المنتظمة للتحسس

يعود عدد كبير من حالات القلق التي يعيشها الناس إلى ما يسميه علماء النفس ردود الفعل الإشراطية Conditioned Reactions وما يشير إليه هذا المصطلح بعبارة بسيطة هو أن الأشياء التي يتكرر حدوثها معاً في خبراتنا تصبح مرتبطة ببعضها البعض حيث إننا نصبح نستجيب لها بنفس، الطريقة أو بطريقة متشابهة كثيراً عندما تحدث مجدداً. وبناء على ذلك، فإذا أصبحنا قلقين أو خائفين بوجود عوامل معيَّنة (ويسمي علماء النفس هذه العوامل مثيرات)، فإن هذه العوامل أو المثيرات نفسها ستجعلنا قلقين عندما تحدث في وقت لاحق، وإن لم يشكل الموقف في الواقع تهديداً حقيقياً. فعلى سبيل المثال، ربما تكون قد مررت بعدة خبرات وأنت طفل مع رجل في السلطة، كمدير المدرسة، أو رجل الشرطة، أو حارس عاقبك أو أخافك بشكل ما. وقد يحدث رد فعلك في سنوات الرشد لشخص في السلطة قلقاً يفوق

كثيراً ما يتطلبه الموقف حقاً بسبب الإشراط المسبق للقلق الشديد حيال الناس في السلطة.

ولنتصور أن الشخص الذي مر بخبرات إشراطية من هذا النوع كان يقود سيارته على الطريق السريع ويلتزم بكل قواعد السير، فرأى فجأة في المرآة الخلفية سيارة الشرطة تندفع خلفه. ولعل هذا الشخص يشعر بقدر كبير من القلق عند دنوّ السيارة منه. وإذا طلب رجل المرور من الشخص أن يتوقف، فقد يكون لديه عدد كبير من أعراض القلق مثل: خفقان القلب، والتنفس السريع، والشد العضلي، والتأتأة أو الهذرمة. وذلك رد فعل مفرط للموقف، فالشخص لم يخالف أياً من قواعد السير، ورجل المرور قد يرغب فقط في إعلامه بأن الضوء الخلفي لسيارته مكسور، أو تحذيره من أنه قد يتعرض لخطر ما على هذا الطريق. وفي أسوأ الأحوال، فقد يكون السائق خالف شاخصة (إشارة) مرور بسيطة مما سيكلفه غرامة محدودة. ولكن هذا الموقف يسبب لدى أناس كثيرين قلقاً قد يبلغ الذعر في درجته. وتنتج تلك التأثيرات في أغلب الأحيان عن ردود الفعل الإشراطية.

ويبدو أن معظم انفعالاتنا تعتمد إلى حد كبير على مثل هذه الاستجابات. وتشبه ردود الفعل الإشراطية ردود الفعل المنعكسة Reflexes نوعاً ما، ولكنها مكتسبة لا موروثة. وتفسّر طبيعتها الانعكاسية أو اللاإرادية لماذا يصعب مناقشة الأشياء بطريقة عقلانية

مع شخص متورط أو منغمس عاطفياً بالموقف، فمثل هذا الشخص يستجيب من خلال ردود الفعل الإشراطية للمثيرات الحالية أكثر مما يتعاطى مع حقائق الموقف. ويفسر هذا أيضاً لماذا نقول لأنفسنا إننا لن نسمح للموقف في المرات القادمة أن يزعجنا وإننا سنتعامل معه بطريقة معينة، ولكننا نجد أنفسنا عند حدوث ذلك الموقف فعلياً نستجيب كما كنا نستجيب في الماضي. وتلك هي طبيعة ردود الفعل الإشراطية.

وإذا كانت حالات القلق في كثير من الحالات ردود فعل إشراطية، فما الذي نستطيع عمله إزاءها؟ هل نحن ضحايا ماضينا المليء بالأحداث المزعجة، أم إننا نستطيع تخطي حالات القلق تلك؟ ولحسن الحظ، أن باستطاعتنا تجاوزها. وفي الواقع، فإذا عملنا عليها بالطريقة الصحيحة، فإن سهولة التغلب عليها مدهشة حقاً. فقد درس علماء النفس ردود الفعل الإشراطية في المختبرات لعدة عقود في كافة أرجاء العالم. وتوظِّف إحدى الطرق العيادية التي طورها الطبيب النفسي جوزيف ولبي Joseph Wolpe المبادىء الأساسية التي انبثقت عن هذه البحوث لإزالة استجابات القلق الإشراطية. وتسمَّى هذه الطريقة «الإزالة المنتظمة للتحسُّس». Systematic Desensitization، وهي تنجح في كل مرة تقريباً، إذا تم تنفيذها بشكل مناسب.

ولنستخدم مثالاً لنوضح كيف تستطيع استخدام الإزالة المنتظمة

للتحسُّس بمفردك. ولنفترض أن مشكلتك ترتبط بالأشخاص المسؤولين. وتتمثل الخطوة الأولى في إحضار مجموعة بطاقات وكتابة موقف أو خبرة تسبب لك القلق على كل بطاقة، وبعد أن تتجمع لديك رزمة من البطاقات ضعها بالترتيب، جاعلاً البطاقة التي كتب عليها الموقف الذي يسبب لك أدنى مستوى من القلق أول بطاقة، والبطاقة التي كتب عليها الموقف الذي يسبب لك أعلى مستوى من القلق آخر بطاقة. وقد تكون قائمتك على النحو الآتي (أقل مستوى من القلق في البداية، وأعلى مستوى من القلق في النهاية):

1 . ملاقاة مسؤول أكبر مني في السّن قليلاً وإلقاء التحية عليه.

2 . ملاقاة مسؤول أكبر مني في السّن كثيراً وإلقاء التحية عليه.

3 . ملاقاة مسؤول أكبر مني في السن قليلاً في غرفة الاستراحة، والتحدُّث إليه واحتساء القهوة معه.

4 . ملاقاة مسؤول أكبر مني في السن كثيراً في غرفة الاستراحة، والتحدُّث إليه واحتساء القهوة معه.

5 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السّن قليلاً بمراقبتي وأنا أعمل دون أن تبدو عليه علامات الرضا أو عدم الرضا.

6 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن كثيراً بمراقبتي وأنا أعمل دون أن تبدو عليه علامات الرضا أو عدم الرضا.

7 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن قليلاً بمراقبتي وأنا أعمل، وتبدو عليه علامات عدم الرضا مما أفعل.

8 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن كثيراً بمراقبتي وأنا أعمل، وتبدو عليه علامات عدم الرضا مما أفعل.

9 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن قليلاً بمراقبتي وأنا أعمل، وتوجيه انتقاد بسيط إليَّ بعد مراقبتي فترة وجيزة.

10 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن كثيراً بمراقبتي وأنا أعمل، وتوجيه انتقاد بسيط إليَّ بعد مراقبتي فترة وجيزة.

11 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن قليلاً بمراقبتي وأنا أعمل، وتوجيه انتقاد شديد إليَّ بعد مراقبتي فترة وجيزة.

12 . قيام أحد المسؤولين الأكبر مني في السن كثيراً بمراقبتي وأنا أعمل، وتوجيه انتقاد شديد إليَّ بعد مراقبتي فترة وجيزة.

13 . حضور لقاء في مكتب أحد المسؤولين الأكبر مني في السن قليلاً لمناقشة إحدى القضايا ذات العلاقة بعملي الذي يجب تحسينه.

14 . حضور لقاء في مكتب أحد المسؤولين الأكبر مني في السن كثيراً لمناقشة إحدى القضايا ذات العلاقة بعملي الذي يجب تحسينه.

15 . حضور لقاء مع عدد من المسؤولين الأصغر والأكبر سناً لمناقشة إحدى القضايا ذات العلاقة بعملي الذي يجب تحسينه.

لاحظ أننا نوّعنا في هذا المثال عدة مثيرات ترتبط بالعمر، ومدى التفاعل، ودرجة الانتقاد، ومع ذلك بقيت الفقرات مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب كمية القلق التي يتوقع أن تولّدها.

والخطوة الثانية في الإزالة المنتظمة للتحسُّس هي الاسترخاء التام. وباستطاعتك عمل ذلك باستخدام الأساليب التي تعلمتها من الفصل السابق في هذا الكتاب. في البداية، اجلس على كرسي مريح، أو استَلْقِ على أريكة أو سرير. وبعد ذلك قُلْ لنفسك شيئاً من هذا القبيل: «سوف أسترخي كاملاً. سوف أجعل عضلات مقدمة رأسي وفروته تسترخي. سوف أدع جميع هذه العضلات تسترخي وتصبح مرتاحة تماماً. سوف تزول جميع التجاعيد من مقدمة رأسي وسيصبح ذلك الجزء من جسمي في حالة استرخاء كامل. والآن سأجعل جميع عضلات وجهي تسترخي. سوف أجعلها تسترخي وتترهل. ولن يكون هناك توتر في فكي. وبعد ذلك سأجعل عضلات عنقي تسترخي. وسوف أجعلها تستريح تماماً وسأطرد كل الضغط منها. ها هي عضلات عنقي تسترخي استرخاءً كاملاً. والآن سأجعل عضلات كتفي تسترخي. وسوف يمتد ذلك الاسترخاء إلى ذراعيّ جزءاً جزءاً، من المرفقين إلى الذراعين الأماميين، فإلى الرسغين، فاليدين، فأصابع اليدين. وسوف تتدلى ذراعاي من أطراف جسمي.

وسوف أجعل عضلات صدري تسترخي كاملاً. سأجعلها تسترخي. وسآخذ نَفَساً عميقاً وأسترخي جاعلاً كل الشد والتوتر يختفي. وسيصبح تنفسي الآن طبيعياً ومرتاحاً، وسأجعل عضلات بطني تسترخي. والآن سأجعل كل العضلات التي على جانبي ظهري تسترخي. والآن سأجعل عضلات خصري وحوضي ورجلي إلى الركبتين تسترخي. وسيمتد الاسترخاء إلى الجزء الخلفي من رجليّ، والكاحلين، والقدمين، وأصابع القدمين. وسوف أستلقي هنا وأدع كل عضلات جسمي تترهل ترهلاً كاملاً. وسأصبح في حالة استرخاء كامل من أعلى رأسي إلى أخمص قدميّ».

إذا حاولت فعل هذا مرة أو مرتين، فسوف تدهش بمدى استرخائك، وإذا واجهت صعوبة في عمل هذا في البداية، فقد تحاول أن توتر عضلات أجزاء مختلفة من جسمك عدة مرات، ومن ثم أن تجعل هذه العضلات تسترخي بشكل كامل بعد أن توترها مباشرة. وكما سبق الإشارة في الفصل السّابق في هذا الكتاب، سوف يعلمك هذا أن تميز بوضوح بين حالات التوتر والاسترخاء، وسوف يدربك على إحداث الاسترخاء عندما تريد.

وبعد أن تسترخي استرخاءً كاملاً، فأنت تكون قد استعدَّيت للبدء بالإزالة المنتظمة للتحسُّس.

خُذِ البطاقة الأولى من رزمة البطاقات وانظر إليها، ومن ثم أغلق عينيك وتخيل الموقف الذي تصفه. تصور أن الموقف يحدث وتخيل أنك هناك فعلاً. وعندما تفعل ذلك، فأنت قد تشعر ببعض القلق.

وإذا حدث ذلك، أوقف المشهد التخيلي حالاً، وعُدْ إلى إراحة جميع عضلاتك. وبوجه عام، يكفي أن تأخذ نفساً عميقاً أو نفسين، وأن تجعل جميع عضلاتك تسترخي. وإذا احتجت للمزيد، فأنت تستطيع تنفيذ إجراء الاسترخاء برمته في ذهنك مرة أخرى، عضلة فعضلة.

وعندما تسترخي استرخاءً كاملاً من جديد، انتظر بضع ثوان، ومن ثم انظر إلى البطاقة وتخيل المشهد مجدداً. وإذا شعرت بالقلق، أرح ذهنك، وتوقف عن تخيل المشهد وعُدْ إلى الاسترخاء. وافعل ذلك مجدداً، واستمر بعمله إلى أن تستطيع تخيل المشهد دون أن تحسّ بالقلق. وقد يتطلب الأمر عمل ذلك مرة أو مرتين، وقد يتطلب أيضاً من 15 ـ 20 مرة، ولكن عليك تكراره إلى أن تستطيع تخيل المشهد دون أن تشعر بالقلق. وعندما تنجز هذا، انتقل إلى المشهد الثاني، واستمر على هذا النحو إلى أن تنتهي من جميع البطاقات التي في حوزتك.

والأفضل أن تتعامل مع البطاقات بهذا الأسلوب لمدة نصف ساعة تقريباً في المرة الواحدة. وقد ترغب في عمل ذلك يومياً، أو يوماً بعد يوم، أو مرتين في الأسبوع، وذلك اعتماداً على جدول أعمالك وعلى مدى السرعة التي تود أن تتغلب فيها على القلق. وفي العادة، يستحسن، من جلسة إلى أخرى، أن تبدأ بآخر بطاقة أو ببطاقتين تمكنت من تخيلها في الجلسة السابقة دون أن تشعر بالقلق.

ومن الأساليب المتفرعة عن الإجراء المذكور أعلاه، أن تسجل على شريط وصفاً تفصيلياً للمشهد مقدماً. ومن ثم استرخ وانصت

إلى الشريط. وإذا شعرت بالقلق، أوقف الشريط واسترخ. وعندما تهدأ، أعد الشريط وابدأ من جديد.

ويعد أن تكون قد أنهيت هذه العملية لمشهد من المشاهد على البطاقة، فسوف تجد أن هذا الموقف ـ الذي كان مجرد التفكير فيه يسبب قلقاً مؤلماً ـ يمكن الآن التفكير فيه بهدوء ودون اضطراب. وهكذا يكون التحسُّس قد زال. ولكي تجعل العلاج مكتملاً، فإن عليك الآن أن تفكر بهدوء، بالتصرف الصائب في ذلك الموقف وأن تخطِّط للتصرف الصائب، في المرة القادمة التي يحدث فيها الموقف. وسوف تدهش عندما تكتشف أن قلقك، في الماضي، كان يجعلك تتوتر بشدّة، وكان يمنعك من التفكير أو التخطيط في هذا المجال، وكان يحول دون أن تفكر بوضوح في ذلك الموقف، وسوف يختلف الأمر كله الآن.

وسيكون طيباً، وأنت تزيل تحسُّسك لكل المشاهد على البطاقات، أن تخطط لطريقة التعاطي مع ذلك الموقف، ومن ثم أن تحاول اغتنام عدة فرص عندما تستطيع ممارسة التعاطي معه. ويحقِّق بعض الناس الاسترخاء قبل مواجهة الموقف الحقيقي، ويكتفي البعض الآخر بأخذ نفس عميق والإسترخاء قَدُر المستطاع. وقد لاحظت خلال عملي أن عدداً كبيراً من مرضاي كان يشعر ببهجة من نتائج هذا العلاج إلى درجة أنهم كانوا يبحثون، عن سابق إصرار، عن المواقف التي كانت تسبب لهم في الماضي قَدْراً كبيراً من القلق، والإحباط، والإخفاق. ويعد أن تكون قد أزلت تحسُّسك من

المواقف، وبعد أن تكون قد جربت تلك المواقف عدداً من المرات في الحياة الحقيقية، فسوف تجد أنك تغلبت عليها ولم تعد تزعجك أبداً. وقد يصعب تصديق الأمر، ولكن ذلك يحقق الأهداف.

وإذا لم تستطع تنفيذ هذه العملية بمفردك، فقد ترغب في الحصول على مساعدة أحد أصدقائك. وغالباً ما تستطيع أنت وصديقك أن تتبادلا الأدوار وأن يساعد أحدكما الآخر على إزالة التحسُّس. وإذا فعلت ذلك، اطلب من صديقك أن يدربك على الاسترخاء خطوة فخطوة، ومن ثم أن يصف لك المشهد بوضوح وبالتفصيل وأنت تحافظ على استرخائك. وستحتاج إلى أن تزود صديقك بتفاصيل كافية عن المشهد ليتمكن من تأليف قصة من الخيال، تتفاعل معها وتضع نفسك فيها. وإذا شعرت بالقلق في أي وقت، أعط صديقك إشارة بإصبع يدك وينبغي على صديقك في تلك اللحظة أن يطلب منك أن تتوقف عن التخيل وتعود إلى حالة الاسترخاء. وعندما تسترخي، يمكن البدء بتنفيذ العملية مجدداً.

طريقة أُخرى للتعاطي مع القلق الإشراطي تعمل كالطريقة السابقة في معظم الحالات ـ وأفضل منها في بعض الحالات ـ هي الطريقة المعروفة باسم إزالة التحسُّس الفعلية In Vivo Desensitization ولكي تفعل ذلك، فأنت تقوم بإعداد قائمة بالمواقف وترتبها حسب الأهمية على النحو الموصوف سابقاً. وفي هذه الطريقة، على أي حال، فإنك تلغي جزء التخيل وتخطط مقدماً لمواجهة كل موقف. وبعد ذلك، قُمْ باختيار الموقف المحدث لأقل مستوى من القلق،

واسترخ، ونفّذ خطتك. ومن ثم حلل النتائج بعد كل محاولة، وفكر بطرق أفضل للاستجابة للموقف وللتعامل معه في المرة القادمة، وافعل ذلك مجدداً. ثم كرر هذه العملية إلى أن تتغلب على أحد المواقف المحددة في القائمة، وانتقل إلى الموقف الثاني فالموقف الثالث، وهكذا إلى أن تبدأ تشعر بعدم الإنزعاج من أي منها، وتستطيع التعامل مع كل المواقف. وتذكّر أن هذا الأمر يتحقق خطوة خطوة ويستغرق الوقت والجهد.

وكمثال على إزالة التحسُّس الفعلية، افترض أن قلقاً كثيراً يحدث لديك في المواقف الاجتماعية. إنك تستطيع بعد التفكير بالمشكلة أن تطوّر هرماً كما يلي (المواقف المحدثة لأدنى قلق في أعلى الهرم، والمواقف المحدثة لأعلى قلق في أدنى الهرم):

1 . إجراء محادثة قصيرة مع شخص غريب في موقف الباصات.

2 . إجراء محادثة مطولة مع شخص غريب في غرفة الانتظار في عيادة الطبيب أو في مكان آخر.

3 . الالتقاء بصديق لك في الشارع يعرّفك على شخص برفقته، والتحدُّث لفترة قصيرة مع ذلك الشخص.

4 . الالتقاء بشخص لا تعرفه في إحدى الحفلات أو المناسبات الاجتماعية والتحدُّث معه لبضع دقائق.

5 . الالتقاء بعدة أشخاص جدد في إحدى الحفلات والتحدُّث معهم بإيجاز.

6 . الالتقاء بشخص لا تعرفه بمعية أصدقاء مشتركين وتناول العشاء معهم.

7 . الالتقاء بعدة أشخاص لا تعرفهم بمعية أصدقاء مشتركين وتناول العشاء معهم.

8 . الالتقاء بمفردك مع عدة أشخاص لا تعرفهم لأول مرة، والجلوس مع هؤلاء الأشخاص الغرباء على نفس الطاولة، وتناول العشاء معهم.

وقد تكون الطريقة المناسبة لمواجهة المشكلة، في هذه الحالة، أن يتم تحديد الفقرة الأولى، ومن ثم انتظار حدوث الفرص بمفردها ـ أو حتى الترتيب لتلك الفرص لتحدث ـ والتي تستطيع فيها أن تجرّب الحادثة. وينبغي عليك أن تعدّ للفرصة بطريقة منطقية ومناسبة. فالإعداد نصف الحلّ، وفي هذه الحالة، فقد تستفيد من قراءة الصحيفة لتحديد بعض الموضوعات للتحدث عنها. ولعلك تراجع في ذهنك بعض النكات أو المواقف الطريفة التي قد تسهم في جعل المواجهة لطيفة. وقد تستطلع اهتمامات الشخص الذي ستلتقيه وتحاول أن تعرف الأشياء المشتركة بينكما. فالإطراء على مظهر الشخص، أو على شيء مثير للاهتمام صدر عنه، لن يجعلك تضل سبيلك، وغالباً ما يقود إلى أن تكسب صداقته. والنقطة المهمة هي أن عليك أن تخطط مسبقاً لطريقة تعاملك مع الموقف. وعندما تسنح الفرصة، نفذ ما خطَّطت له.

وقبل أن تدخل في الموقف، استرخ أو تنفس بعمق عدة مرات. ومن ثم اذهب وافعل أفضل ما يمكن فعله. وبعد انتهاء الموقف، فكّر به وحلّل ما جرى. تعلّم من كل خبرة كيف تحسّن أداءك في المرة القادمة وافعل ذلك مجدداً. وفي نهاية المطاف سيختفي القلق وستتطور لديك القدرة على التعامل مع مثل تلك المواقف. وفي تلك المرحلة، لن تعود بحاجة إلى خطط تفصيلية. فمهاراتك ستحدث بشكل طبيعي. ولا تَنْسَ أن تبدأ بالموقف الأقل إثارة للقلق، ومن ثم انتقل إلى الموقف الأكثر إثارة للقلق فالموقف الذي يليه فقط بعد التغلب على المواقف التي تسبقها، ويعتمد النجاح على العمل الواعي، والمنتظم.

ويتعلّق المثال السابق بالمواقف الاجتماعية المتصلة بالأشخاص الغرباء. ومن الواضح أنك تستطيع تطوير قوائم مماثلة فيما يتصل بالأصدقاء أو بمواقف اجتماعية مختلفة (مثل: مقابلات العمل، أو التحدث أمام جمهور) أو بمواقف أُخرى غير مريحة. وقد تعلم معظم الناس أن يستجيبوا بالقلق لمواقف كثيرة حيث إنهم يستطيعون تطوير قوائم من الأحداث المثيرة للقلق في مجالات عديدة والعمل عليها. وإذا كان لديك أكثر من قائمة تود أن تعمل عليها في الوقت نفسه، فباستطاعتك أن تعمل قليلاً على كل واحدة منها في كل جلسة، أو أن تعمل على واحدة فقط، في سلسلة من الجلسات، قبل أن تنتقل إلى القائمة التالية.

ويبدي بعض الناس رغبة في استخدام أسلوب يدمج بين كل من

التخيل وإزالة التحسُّس المنتظمة الواقعية. ويُعْرَف هذا المنحى بالتدريب السلوكي Behavioral Rehearsl، وفيه تقوم بمعية صديق بعمل الأشياء التي ترغب في عملها دون قلق. فعلى سبيل المثال، بالنسبة لمقابلة العمل، دع صديقك يلعب دور الشخص الذي يقابلك، وبإمكان صديقك أن يلعب دور أنواع مختلفة من المقابلات (مقابلة رسمية صارمة، أو مقابلة عدائية، أو مقابلة دافئة)، وتستطيع أن تلعب دورك بهدوء، وأن تجيب عن الأسئلة. وعند الانتهاء، تستطيعا مناقشة ما كان عليك أن تفعله للتعامل مع الموقف بشكل أفضل. ومن ثم افْعَلْ ذلك مجدداً. واستمر بذلك إلى أن يصبح باستطاعتك أن تتصرف دون قلق، ويمكن الترتيب لأنواع مختلفة من المقابلات والتعامل معها بهذا الأسلوب.

وأصعب جزء من استخدام هذه الأساليب هو إعداد قوائم الأحداث والمواقف المثيرة للقلق. فغالباً ما تكون جذور القلق غامضة ـ يصعب تعريفها أو فصلها عن العوامل الأخرى. والاستراتيجية الأساسية، في عمل ذلك، أن تكون المشاهد بسيطة وواضحة قَدْرَ الاستطاعة. وأفضل طريقة للبدء في ذلك، أن تكتب على البطاقات أكبر عدد من المواقف التي تسبب القلق لك، دون أن تشغل نفسك بالفئات أو بالقوائم. وبعد عمل ذلك، جمّعها في فئات منطقية حسب بُعْدٍ معيَّن أو بُعْدَيْن يرتبطان ببعضهما البعض جيداً. وستصبح كل فئة من هذه الفئات قائمة بمفردها اقرأ جميع الفقرات في قائمة ما، واملأ الفراغات من خلال كتابة بطاقات جديدة تنسجم

والبطاقات المكتوبة أصلاً. وسِّعِ المدى من الأعلى ومن الأدنى بإضافة مواقف متطرفة أكثر سواء من النوع الأكثر إثارة للقلق، أم النوع الأقل إثارة للقلق. وفي نهاية المطاف، ستطور قائمة تشمل من 10 ـ 25 فقرة. وإذا كان لديك 25 فقرة أو أكثر، جزِّىء القائمة إلى قائمتين أو أكثر.

وإنه لأمر شائع أن يتساءل الأشخاص عما إذا كانت قوائمهم تتضمن الأشياء الصحيحة. وأفضل طريقة للإجابة عن هذا السؤال أن يتم وصف كل مشهد بأقصى درجة من الوضوح ومن التشابه مع الحياة الفعلية قَدْرَ الاستطاعة. فإذا كان المشهد محدداً ويمثل موقفاً حياتياً فعلياً يسبب لك القلق، فهو مشهد مناسب ليكون في القائمة.

وإذا تعذر عليك أن تبقى مسترخياً، وصعب عليك أن تتجاوز الفقرة الأولى، فمعنى ذلك أنك بدأت بموقف شديد التهديد لك. وعليك أن تكتب فقرات أقل إثارة للقلق، وأن توسع قائمتك من الأدنى. وإذا وصلت إلى نقطة تجاوزت معها فقرة ما، ولم تستطع تجاوز الفقرة التي تليها ـ إثر 15 ـ 20 محاولة تقريباً ـ فلعلك تكون قد قفزت قفزة طويلة. اكْتُبْ فقرات إضافية تقع بشكل منطقي بين الفقرتين، واعمل عليها.

ويَنْدُرُ أن توجد حادثة مثيرة للقلق ليس لها تسلسل هرمي منطقي، فذلك قد لا يحدث سوى مرة واحدة في العمر. فعلى سبيل المثال، قد يكون حفل زفافك القادم سبباً لقلقك. وطريقة استخدام الإزالة المنتظمة للتحسُّس لمثل هذه الأحداث هي أن تتخيل الحادثة

خطوة خطوة، من البداية إلى النهاية، وأنت في حالة استرخاء. وعند حدوث أول علامة للقلق، توقَّفْ، وأرح ذهنك، وعُدْ إلى نقطة البداية وابدأ مجدداً، واستمر في عمل ذلك إلى أن تستطيع تخيل الموقف كله دون قلق. وستجد أنك أصبحت أكثر استرخاء عندما تحدث الحادثة فعلاً.

معلومة أُخرى هنا وهي أن كلاً من التخيل، والتمرين السلوكي، وإزالة التحسُّس الواقعية (الحيَّة) جميعها تعمل وفقاً للمبدأ ذاته. فنحن عموماً نستخدم التخيل والتمرينات السلوكية للتغلُّب على المواقف التي لا تحدث كثيراً في الحياة الفعلية ما يجعل استخدام الإزالة الحية للتحسُّس أمراً متعذراً، أو عندما يكون الموقف محدثاً لقلق شديد جداً حيث يخاف الشخص من محاولة استخدامه في الحياة الفعلية. وينبغي استخدام إزالة التحسُّس الحية لأكبر عدد ممكن من المرات إما بمفردها وإما بعد استخدام الأسلوبين الآخرين.

إن الاجراءات التي تَمَّتْ مناقشتها في هذا الفصل تعمل جيداً ويمكن تطبيقها في عدد كبير من المواقف المحدثة للقلق في مجالات حياتية مختلفة. ولأنها تستند إلى نتائج البحوث العملية، فهذه الطرق يجب أن تستخدم بشكل صحيح لتحقق أهدافها. ولا يعرف بعض الناس كيف يبدؤون أو يواجهون صعوبات في أثناء تنفيذ الإجراءات. وإذا حدث ذلك، فمن الأفضل استشارة اختصاصي صحة نفسية وطلب مساعدته. ويستطيع المعالج، في معظم الأحيان، أن ينصحك حول طرق التعامل مع المشكلات التي تواجهها ليتسنى لك الاستمرار

بمفردك. فقد يشعر المعالج أن موقفك صعب إلى حد يتطلب قيامك بمراجعته دورياً لفترة من الوقت، لكي تعمل على حل مشكلاتك تحت إشرافه. وذلك صحيح على وجه التحديد إذا كان لديك نوبات رعب شديدة، أو إذا كنت تعاني من مشكلات أشد خطورة، كالخوف من الأماكن المفتوحة (الخوف من أن تكون في أماكن عامة يصعب الهرب منها أو يكون محرجاً).

وهذه المشكلات ليست ضمن محاور الاهتمام في هذا الكتاب، ولكنها درست بشكل مكثف في السنوات القليلة الماضية. وهي قابلة للعلاج ببساطة بالعقاقير الطبية والعلاج النفسي المهني. وللوصول إلى معالج مناسب، اتصل برئيس قسم عِلْم النفسي أو الطب النفسي في جامعة مجاورة واطلب منه أسماء المتخصصين في الصحة النفسية في منطقتك.

تمرينات تدبُّر الضغط

(1) مُسْتَخْدِماً طريقة «التمرين السلوكي» التي قُدِّمتْ في هذا الفصل، فكِّر بموقف وشيك الحدوث في حياتك وتعتقد أنه سيجعلك تواجه القلق، مثل الالتقاء برئيسك في العمل، أو إجراء مقابلة عمل، أو حادثة مماثلة. دَعْ أحد أصدقائك يلعب دور رئيسك في العمل أو الشخص الذي يقابلك، وتمرّن على الحادثة كما تتوقع أنها ستحدث. استخدم أساليب الاسترخاء لكي تبقى هادئاً في أثناء تمثيل المشهد. واحصل من صديقك

على تغذية راجعة حول أدائك. استرخ وافعل ذلك مجدداً. افعله عدة مرات إلى أن تستطيع عمله دون انزعاج. وبعد ذلك، عندما تحدث الحادثة فعلياً، استخدم مهارات الاسترخاء التي تدربت عليها. وفي الفراغ التالي، حلّل كيف جرت الأمور. هل كنت أكثر استرخاء مما توقعت؟ هل كان أداؤك جيداً أم لا؟ كيف تستطيع أن تعمل بشكل أفضل في المرة القادمة؟

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

(2) مُسْتَخْدِماً طرق إزالة التحسُّس المنتظمة (التخيلي والحيّ)، والتمرين السلوكي، اختر رِهاباً مَرَضياً بسيطاً تود أن تتخلص منه، واتبع التوجيهات المذكورة. قد تختار الخوف من الحشرات، أو الماء، أو الأماكن المرتفعة، أو شيئاً مشابهاً. وإذا استعصى عليك عمل ذلك بمفردك، حاول أن تعمله مع صديق. صِفْ ردود فعلك وكيف جرت الأمور.

(3) اختر رِهاباً رَضياً بسيطاً آخر وحاول أن تستخدم إزالة التحسُّس المنتظمة الحية. صِفْ مدى نجاحك باستخدام هذا الأسلوب.

(4) في الفراغ التالي، قارن نجاحاتك بالطرق السابقة. أي الطرق كانت أفضل بالنسبة إليك؟ وإذا كان نجاحك محدوداً بهذه الطرق، فلعلك تحتاج إلى مساعدة مهنية متخصِّصة وإلى توجيه لتحقيق النجاح، فهي تعمل جيداً عندما تستخدم بشكل مناسب، ولكنها قد تكون خادعة للشخص المبتدىء. كذلك، فإنك ستحتاج لمساعدة مهنية متخصصة إذا كان الرِهاب المَرَضي أو الخوف الذي لديك صعباً أو معقداً. اتصل برئيس قسم علم النفس في إحدى الجامعات القريبة منك واطلب منه أسماء المعالجين السلوكيين المدربين على استخدام إزالة التحسُّس المنتظمة. وخذ موعداً واعمل على مواجهة المشكلة أو المشكلات التي تعاني منها. ومن ثم اكتب فقرة توضح فيها ما تعلَّمته من هذه الخبرة.

(3) اختر رِهاباً مَرَضياً بسيطاً آخر وحاول أن تستخدم إزالة التحسُّس المنتظمة الحية. صِفْ مدى نجاحك باستخدام هذا الأسلوب.

(4) في الفراغ التالي، قارن نجاحاتك بالطرق السابقة. أي الطرق كانت أفضل بالنسبة إليك؟ وإذا كان نجاحك محدوداً بهذه الطرق، فلعلك تحتاج إلى مساعدة مهنية متخصِّصة وإلى توجيه لتحقيق النجاح، فهي تعمل جيداً عندما تستخدم بشكل مناسب، ولكنها قد تكون خادعة للشخص المبتدىء. كذلك، فإنك ستحتاج لمساعدة مهنية متخصصة إذا كان الرِهاب المَرَضي أو الخوف الذي لديك صعباً أو معقداً. اتصل برئيس قسم علم النفس في إحدى الجامعات القريبة منك واطلب منه أسماء المعالجين السلوكيين المدربين على استخدام إزالة التحسُّس المنتظمة. وخذ موعداً واعمل على مواجهة المشكلة أو المشكلات التي تعاني منها. ومن ثم اكتب فقرة توضح فيها ما تعلّمته من هذه الخبرة.

8

التوكيد

إحدى أكثر الطرق فاعلية لإبقاء القلق في حدِّه الأدنى في حياتنا هي التعامل مع المشكلات عندما تحدث، دون إرجاء: فإذا قمنا بتأجيل التعامل مع المشكلة، فإن شيئاً ما كان من السهل التعامل معه يتطور ويصبح شديداً ويخرج عن نطاق السيطرة. فوضع حدّ للشيء وهو لا يزال في البداية، سر من أسرار النجاح تعلّمه العديد من الأشخاص الناجحين. مشكلة أخرى من المشكلات المرتبطة بالمماطلة هي أنه إذا لم يزدد الموقف سوءاً، فإن قلقنا إزاءها يزداد فتتحول المشكلة المادية البسيطة إلى أزمة نفسية رئيسة. إنها تصبح في أذهاننا مشكلة رئيسة.

وإذا تعاملنا مع المهمات والمشكلات فور حدوثها، فالشيء المنطقي أن نواجه قلقاً أقل على المدى الطويل، لأن المشكلات التي لم نجد لها أي حل وتؤرقنا، ستكون أقل، وسنكون أيضاً أكثر قدرة

على التمتع بنشاطاتنا الأخرى وبوقت الفراغ، لأننا نكون قد أزحنا المشكلة من طريقنا. فعلى سبيل المثال، قد يكون عليك القيام بعمل يستغرق إنجازه ساعة واحدة، وسيكون بمقدورك أن تسترخي في بقية اليوم، أو بقية المساء. فإذا أنجزت العمل أولاً وتخلصت منه، فإنك تستطيع أن تسترخي استرخاءً كاملاً وضميرك مرتاح، أما إذا حاولت أن تسترخي أولاً، وخطَّطت لإنجاز العمل لاحقاً، فستجد أنك لن تستطيع أن تسترخي. فمعرفتك بأن العمل لم ينجز بعد، وبأن عليك إنجازه سريعاً، ما يجعلك تتوتر.

لقد قال لي أحد المرضى ذات يوم إن الحياة تشبه السمك الصدفي. وفي بادىء الأمر اعتقدت أن تلك كانت عبارة تنم عن الوهم والضلالات، ولكن عندما سألته عما يعنيه أجاب بالقول: «إن عليك أن تقفز عليها وأن تفتحها بمشقة لكي تستخرج منها الأشياء الجيدة».

وثمَّة مقولة قديمة بأن أفضل أنواع الدفاع هو الهجوم الجيد. وفي حين أن ذلك ليس صحيحاً دائماً، إلا أنه فعال في مواقف عديدة. وغالباً ما يشير علماء النفس إلى أن تعلم عمل ما، هو مطلوب في الوقت المناسب وبطريقة صحيحة ويطلقون على ذلك اسم التدريب التوكيدي Assertion Training. وتكمن وراء هذا التدريب فكرة مفادها أن القيام بالعمل الإيجابي المناسب يساعدنا على حل المشكلات ويمنع تراكم القلق.

وكثيراً ما ينشأ الخوف عن الإحساس بعدم الحيلة والعجز.

وعمل شيء ما بشأن المشكلة يجعلنا نشعر بالكفاءة والنجاح، وهما جرعة مضادة للشعور بعدم الحيلة الذي غالباً ما يرافق القلق. ويساعد أي جهد نبذله عادة بشكل أو آخر، وأكثر ما يساعدنا بالطبع هو الإجراء أو الجهد المناسب. ويعرف معظم الرياضيين والفنانين أن أكبر قدر من القلق يحدث قبل المباراة أو قبل دخولهم المسرح. وعندما يشرعون بالعمل، فإن القلق يتبدد. وقد مرّ معظمنا بهذه الخبرة بشكل أو آخر. وعندما نواجه المشكلات دون تأجيل، فإننا نكتشف أنها لم تكن بمستوى السوء الذي تخيلناه ونحن في حالة القلق.

يروي نورمان فنسنت بيل Norman F. Peale قصة عن شيء حدث له أثناء شهر العسل. فقد سمع بيل عبر المذياع أن حيواناً مفترساً خطراً كان يتجول في المنطقة الجبلية التي كان هو وعروسه فيها. وعلى الفور بدأ يشعر بالخوف على سلامته وسلامة زوجته. وبعد فترة وجيزة، سمع صوتاً منبعثاً من أمام كوخهما. وكان هناك آثار أقدام على الشرفة الأمامية. ووقف هو وزوجته أمام الباب. وعلى الرغم من أنهما كانا خائفين جداً، قرر بيل أن يفعل شيئاً. وبكل الشجاعة التي استطاع أن يتحلى بها، ذهب إلى الباب وفتحه. ووجد في الشرفة سنجاب صغير! إن كثيراً من الأشياء القاتلة في حياتنا إذا واجهناها مباشرة لن تكون سوى سناجب وفي يوم من الأيام، خرج جاري في رحلة وطلب مني الانتباه إلى قاربه خلال فترة غيابه. وفي ذلك الوقت، كان اللصوص يسرقون المحركات من القوارب في تلك

المنطقة. وذات ليلة، وفي أثناء غياب جاري، نظرت من النافذة ورأيت رجلين يحاولان فك المحرك من قارب جاري. ودون تفكير، خرجت من بيتي، وأشرت بإصبعي إلى الرجلين وطلبت منهما التوقف فوراً. ولحسن حظي أنهما نهضا وهربا. وبعد أن ذهبا، تأملت نفسي وأنا أقف هناك بمفردي، وأشير بإصبعي لرجلين مسلحين بمفاتيح الربط والمطارق، ولو أنهما لم يهربا، لما كانت المنازلة منازلة تُحْمَد عُقْباها. والنقطة هنا جلية تماماً، وهي أن التوكيد البسيط، يجعلك تتقدم مسافة طويلة. والتوكيد المناسب أفضل ويجعل تقدمك أكثر على المدى البعيد.

وسوف نتحدث أكثر عن التوكيد المناسب في الجزء الأخير من هذا الفصل. ومن المهم أولاً، على كل حال، أن يميز بين التوكيد والعدوان. فالتوكيد هو مواجهة المشكلة، أو دفاع الشخص عن حقوقه، أو عمل الشيء المناسب في الوقت المناسب. فنحن ببساطة نعمل ما نعتقد أنه الشيء الصحيح في الموقف ونحن نفعل ذلك دون مكر أو تعمد للأذى. وأما العدوان، فهو ينطبق على الموقف، الذي تكون فيه مواجهتنا مصحوبة بعداء ومكر. وغالباً ما ندرك أننا نذهب بعيداً أو نبالغ في رد فعلنا بسبب غضبنا، ولكننا نفعل ذلك على أي حال. وهكذا، فالتوكيد أسلوب ناضج، ومتزن، وعادل. وأما العدوان، فهو عموماً أسلوب غير ناضج، ونادراً ما يكون عادلاً. فعلى سبيل المثال، لنفترض أن شخصاً فعل شيئاً لا نحبه. وقد تتمثل الاستجابة العدوانية في مواجهة ذلك الشخص في جدل ساخن، أو

في البحث عن طريقة للانتقام، أو في كلاهما معاً. وتتمثل الاستجابة التوكيدية في التعامل مع الشخص وإبلاغه بطريقة صادقة بأننا لم نحب ما حدث. وقد نبدي بعد ذلك رغبة في الانصات إلى وجهة نظر ذلك الشخص في الموضوع، ونناقش طرق الوقاية من تكرار الموقف. ومن الواضح أن الطريقة التوكيدية غالباً ما تقود إلى أسلوب حياة أكثر سعادة، وأقل قلقاً.

ولكي نطوِّر السلوك التوكيدي المناسب كأسلوب للتعامل مع المشكلات، يجب تحليل الموقف بعناية كبيرة. وعلينا أولاً أن نقرر الطريقة المناسبة للتعاطي مع الموقف؛ ولكي نفعل ذلك، ينبغي علينا أن نتحلى بالموضوعية، وأن ندرس كل الاحتمالات بعناية. ومن المفيد أن نناقش الأمر مع أحد الأصدقاء الذين نثق بأحكامهم، فذلك الشخص يستطيع مساعدتنا على أن نفكر بوضوح. ومن الأهمية بمكان أن ندع الشخص يعرف أننا نحتاج إلى مساعدة لتحديد الطريقة المناسبة للتعامل مع الموقف وبدون ذلك، فقد يحاول ذلك الشخص أن يعبِّر عن صداقته لنا، بدعم أي موقف نتخذه أو أي شيء نريد عمله، أو هو قد يقترح طرقاً للنظر إلى الموقف قد تبدو جيدة ولكنها غير قابلة للتطبيق العملي.

وبعد أن نحدّد مسار العمل التوكيدي المناسب، نحتاج إلى أن نخطِّط بالتفصيل الإجراءات التنفيذية ومن ثم ننفذها عملياً. والأفضل أن نختار مواقف سهلة نمارس التوكيد فيها، وبعد ذلك نواجه مواقف أكثر فأكثر صعوبة بعد أن تكون ثقتنا بقدرتنا قد ازدادت. كذلك، فإنه

غالباً ما يكون من الأفضل أن نبدأ بسلوكيات توكيدية بسيطة، ومن ثم نزيد قوة التوكيد تدريجياً. والشيء المهم، على أي حال، هو تحديد الاستجابة التوكيدية المناسبة لموقف ما، والتخطيط الدقيق لما سنفعله، ومن ثم القيام بتنفيذ الإجراء. وبعد الانتهاء من العمل، نستطيع تحليل ما جرى، وإذا دعت الحاجة نعدل خطتنا للمرة القادمة.

ولننظر إلى مثال آخر على ذلك. افترض أن علينا أن نقوم بعمل ما، مثل التقدير الذاتي لضريبة الدخل، وهو العمل الذي يرافقه قلق فائض، والذي يتعاطى معه أشخاص عديدون بقَدْرٍ كبير من المماطلة. وقد نحلل الموقف، ونقرر القيام بهذا العمل، لأنه لا مجال لتجنبه. وإرجاء هذا العمل حتى الدقيقة الأخيرة الممكنة، يقود إلى زيادة القلق، ويجعل الأمر أكثر إزعاجاً في النهاية. وقد نقرر، عندئذ، أن نمسك الثور من قرنيه، فنجلس ونبدأ بتحديد دخلنا، والإعفاءات، إلخ. وربما نعمل لمدة ساعة فقط في الليلة الأولى، ونعود لتأدية المهمة لمدة مشابهة في الليلة الثانية، فالليلة الثالثة، وهكذا، إلى أن ننهي هذا العمل. وبعد أن نتعود على التعاطي مع المهمات بهذا الأسلوب التوكيدي البسيط، فقد نجد أننا نصبح أكثر توكيداً في المستقبل. فعلى سبيل المثال، قد نجد أن باستطاعتنا أن نجلس وننجز المهمة برمتها، في ليلة واحدة، بدلاً من توزيعها على عدة ليال. فبالممارسة، نستطيع أن ندرب أنفسنا على التعامل مع المواقف بأسلوب توكيدي، بدلاً من أسلوب المماطلة والإرجاء.

ولننظر إلى مثال آخر. افترض أن أحد أصدقائك استعار شيئاً مّا منك ولم يعده إليك في الوقت المناسب، وقد يسبب لك ذلك إزعاجاً، لأن ذلك الشيء ليس بحوزتك عندما تحتاج إليه. وأحد الأساليب التوكيدية البسيطة أن تبلغ صديقك بأنه لا بأس أن يستعير أشياء منك، وقد تتابع فتوضح له أنك تتوقع إعادتها إليك دون تأخير. بلّغ صديقك أنك تحتاج إلى الشيء الذي استعاره، وأنك تود أن يكون بمتناول يدك عند حاجتك إليه. وبالطبع فأنت تستطيع أن تبلغه ذلك بطريقة سارة، وبقدر من الدّعابة. وإذا فعلت ذلك بطريقة جيدة، فلن يشعر صديقك بأنك هاجمته أو أحرجته، وستحصل على الشيء الذي استعاره منك. أما إذا شعر صديقك بالحرج من هذا الطلب البسيط والمناسب، فالمشكلة هي مشكلة صديقك وليست مشكلتك.

والشكل التوكيدي الأقوى قليلاً قد يأتي لاحقاً (إذا أخفق الشخص في إعادة ما استعاره منك بعد محاولتك التوكيدية البسيطة) أو إذا قررت أن تمتنع عن إعارة أشياءك للآخرين. والشكل التوكيدي الأقوى ربما يتمثل في إبلاغ صديقك أنك قررت عدم إعارة أشياءك له مرة أخرى. وقد تفسّر له قرارك بالقول بأن أشياءك غالباً ما لا تكون بحوزتك عندما تحتاج إليها، أو أنها تتعرض لإساءة الاستخدام، أو أنك لست مرغماً على دفع مبالغ كبيرة لإصلاحها، وما إلى ذلك. وينبغي عليك أن تتعامل مع الموقف بلباقة، ولكن دون التردُّد في الدفاع عن حقك، ومن الممكن أن يشعر صديقك بالامتعاض، ولكن احتمالات حدوث ذلك قليلة إذا تصرفت بشكل سليم.

وإحدى الطرق لتقليل احتمالات مضايقة صديقك، هي أن تفعل شيئاً يظهر أنك لا ترفض الصداقة من خلال عدم الاستجابة للطلب الذي يريده، وأنك لا تقصد أكثر من مجرد وضع حدود في المجال الذي تشعر بضرورة وجودها فيه، والطريقة لإبلاغ الآخرين بأنك تقبلهم ولو كنت ترفض تلبية طلباتهم، قد تتمثل في دعوتهم لاحتساء فنجان قهوة عندما تتحدث معهم، أو أن تدعوهم للعشاء في وقت لاحق، أو أن تشكرهم على شيء ما، فعلوه سابقاً. فبهذه الطريقة، فأنت تظهر لهم أنك ما تزال تقدِّر الصداقة وأنك لا تريد أكثر من أن تضع قيوداً على الموقف موضوع النقاش. وسوف يقبل كل شخص عاقل هذا ويتفهمه.

يتضح من الأمثلة السابقة أن التوكيد يمكن استخدامه في المواقف البسيطة ذات العلاقة بالمهمات، وفي المواقف المتصلة بالعلاقات بين الأشخاص. وهذا الأسلوب فعَّال أيضاً في المواقف الأكثر صعوبة التي تكون مشحونة بالعواطف. وتقرير الشيء المنصف والملائم الذي يجب عمله في موقف ما، بالغ الأهمية بالنسبة إلى استخدام التوكيد. وبعد أن تكون قد قررت الفعل المناسب، نفذه بانفتاح، وصدق، ولباقة، ودعابة.

ومن الأشياء الجيدة التي يمكن عملها بعد توكيد الذات، أن تقوم بتحليل ما حدث من أجل أن تتعلم كيف تتعامل مع مثل هذه المواقف بشكل أفضل في المستقبل. وبعد هذا التحليل، فقد ترغب في أن تعزز نفسك، أو أن تعاقب نفسك عقاباً بسيطاً بسبب ما فعلته. فإذا

شعرت أنك فعلت الصواب، فعليك أن تقول لنفسك: «لقد فعلت ما اعتقدت أنه الصواب في ذلك الموقف. وذلك جيد. وأنا سعيد لأنني فعلت ذلك. ولعلني مخطىء، ولكنني فعلت ما اعتقدت بصدق أنه الصواب. وذلك كل ما أستطيع عمله وكل ما يحق للآخرين أن يتوقعوه مني». وبعمل ذلك فأنت تعزز سلوكك، وستشعر بالسعادة والرضا إزاء ذلك. وإذا خالفك أحدهم الرأي، فأنت قد تقول شيئاً من هذا القبيل: «حسناً. لقد فعلت ما اعتقدت أنه الصواب. قُلْ لي ماذا تعتقد وكيف كنت ستتصرف». ومن ثم ومن غير أن تشعر بالقلق أو الانزعاج، فسيكون باستطاعتك أن تناقش وجهة نظر الشخص الآخر، وأن تحصل على بعض التغذية الراجعة والمعلومات التي ستساعدك على التعامل مع المواقف المماثلة في المستقبل. وتستطيع أن تطمئن لمعرفتك بأنك فعلت ما اعتقدت أنه صواب، وأن ذلك كل ما تستطيع عمله، وكل ما يستطيع أي شخص عمله.

وفي بعض الأوقات قد يكون العقاب الذاتي البسيط مناسباً. فإذا تعاملت مع شيء ما، بطريقة سيئة، فلا يفيد في شيء أن تتظاهر بأنك لم تخطىء، ومن الأفضل أن تقول شيئاً من هذا القبيل: «لقد أخطأت هذه المرة. كان عليَّ أن أتصرف بشكل مختلف. وينبغي علينا أن نتقبل فلسفياً حقيقة أن الإخفاق جزء من الحياة، وأن الشيء المهم هو أن نتعلم من أخطائنا وإخفاقنا لكي يكون أداؤنا أفضل في المستقبل. وكل شخص يخفق أحياناً، والشخص الناجح ليس الشخص الذي لا يجرب الإخفاق أبداً، وإنما الشخص الذي يتعلم أشياء مهمة من كل فشل.

وعندما ينظر إلى الأمور على هذا النحو، فحتى الفشل له نتائج مفيدة.

وكثيراً ما نواجه صعوبة في تحديد أفضل الطرق التوكيدية بعد أن نكون قد قررنا إظهار التوكيد الذاتي في موقف ما، أو قد نعرف أفضل طريقة ولكننا نشك في قدرتنا على تنفيذها فعلياً. وإذا لم نكن متأكدين من ذلك، فباستطاعتنا أن نستخدم الأسلوب الذي يطلق عليه علماء النفس النمذجة Modeling. وإنها لحقيقة رئيسة أننا نتعلم الكثير في الحياة من خلال تقليد الأشخاص الآخرين، وذلك ما يعنيه علماء النفس عندما يتحدثون عن النمذجة. فنحن ننمذج سلوكياتنا بتقليد ما يفعله الناس الآخرون. فالمدربون الرياضيون مثلاً يوضحون الأساليب ويشجعون الرياضيين المبتدئين على مشاهدة المحترفين يستخدمون تلك الأساليب. وبالمثل، فنحن نتعلم الكثير من الأصدقاء، والمعلمين، والآخرين بمجرد رؤية ما يفعلونه ومحاولة تقليد أفعالهم. وقد يساعدنا هذا على أن نصبح توكيديين بشكل مناسب. وباستطاعتنا أن نلاحظ الأشخاص الذين يؤكدون أنفسهم بطرق نرغب فيها، وأن نرى كيفية تعاطيهم مع مثل هذه المواقف (وكما قال Yogi Berra ذات مرة: «إن باستطاعتك أن ترى الكثير من خلال الملاحظة»). ونستطيع لاحقاً أن نجرب نفس السلوك في موقف مشابه. وقد لا نكون جيدين جداً في المرة الأولى، ولكننا نستطيع أن نتحسن بالممارسة. وإذا لم تتح لنا فرصة مشاهدة أحد الأشخاص في كل المواقف التي تحظى باهتمامنا، فباستطاعتنا أن نتخيل تصرف هذا الشخص في تلك المواقف.

وفي الأجزاء الأولى من هذا الكتاب، تحدَّثنا عن التدريب السلوكي، الذي يشمل تأدية السُّلوك وممارسته قبل أن نحاول القيام به في موقف معيَّن. ويعمل هذا الأسلوب بشكل جيد جداً فيما يتصل بالتوكيد الذاتي. فنحن نستطيع أن نتدرب بمفردنا، ربما أمام مرآة. وقد نطلب من أحد الأشخاص أن يلعب دور الآخر وأن يساعدنا، ويجعلنا التدريب والممارسة أكثر مهارة ومقدرة على التصرف بشكل طبيعي عندما يتطلب الموقف ذلك.

ومن الأدوات المساعدة للسلوك التوكيدي قراءة كتب حول التفكير الإيجابي. ومن الكتب المفيدة كتاب «The Power of Positive Thinking» لنورمان فنسنت بيل، وكتاب «How To Win Friends and Influence People» لديل كارنجي، وكتاب «Psycho-Cybernetics» لماكسويل مالتز. وإذا كانت هذه الكتب تتضمن ضعفاً أو عيباً ما، فهو أنها تحاول أن تدفعنا إلى الاعتقاد بأن كل شيء سيكون على ما يرام إذا كان لدينا اتجاه إيجابي، وذلك تبسيط للأمور. فالأمر غالباً ما يتطلب أكثر من التفكير الإيجابي، فهو يتطلب الظروف المناسبة، والسلوك الصائب، والقدرة، والمساعدة من الآخرين، وغير ذلك. وعلى كل حال، فعندما تتساوى الأشياء الأخرى، فالمواقف تنتهي بشكل أفضل إذا فكَّرنا إيجابياً. فمثل هذا التفكير يساعدنا على استثمار أفضل ما في معظم المواقف وييسر النجاح، حتى لو لم يكن بمفرده كافياً لضمان النجاح. وغالباً ما تتضمن الكتب حول التفكير الإيجابي إشارات مفيدة عن طرق توكيد

الذات وتقدم، دعماً وتشجيعاً للمضي قُدُماً. وهي جديرة بالقراءة إذا تعاملنا معها بشكل سليم. وهناك أيضاً كتب جيدة حول تطوير المهارات التوكيدية، مثل كتاب «Your Perfect Right» لروبرت ألبرتي ومايكل أيمونز، وكتاب «Responsible Assertive Behavior» للانج وجيكوبوسكي، وكتاب «Don't Say Yes When You Want To Say No» لهربرت فنسترهايم وجين بير، وكتاب «The New Assertive Woman» للين بلوم، وكارن كوبورن، وجوان بيرلمان.

تمرينات تدبُّر الضغط

(1) اختر مهمة بسيطة لا تشتمل على علاقات بين الأشخاص (مثل: تنظيف المكتب، أو المرآب، أو شيء آخر مشابه) من طبعك أن تماطل في تنفيذها. طوِّر خطة لممارسة التوكيد فيما يتعلق بهذه المهمة. جزِّىء هذه المهمة إذا كان ذلك ضرورياً، وقرر كيف ستنفذها، واحصل على أي مواد ضرورية مسبقاً، ونظِّم وقتك، ونفذ المهمة. اكتب أفكارك بعد تنفيذ خطتك. هل أصبح شعورك أفضل وأصبحت أكثر استرخاءً بعد ذلك؟

____

____

____

(2) حدِّد مهمة بسيطة تشمل علاقات مع أشخاص آخرين وطوِّر خطة لكي تصبح أكثر توكيداً بشأنها. فقد تختار، مثلاً، التعامل مع شخص كثيراً ما يبدي عدم مراعاة لحقوق الآخرين ومشاعرهم عند اتخاذ القرار، أو قول «لا» لرجل مبيعات، أو وضع حدود لعلاقتك مع أحد الأشخاص. قرِّر كيف ستتعامل مع الموقف بلباقة وبروح الدعابة. تدرَّب على ذلك أمام المرآة ومن ثم افعل ذلك. فبالنسبة إلى الشخص الذي لا يراعي الآخرين قد تقول: «انتظر. إنك تختار دائماً المطعم الذي نذهب إليه. هناك عدة مطاعم بودي أن أذهب إليها. دعني أذكر بعضها واختر أنت أحدها». وبالنسبة لرجل المبيعات، فقد تذهب إلى محل تجاري لا تنوي الشراء منه، وعندما يقترب منك رجل المبيعات قل له: «إنني أتفرج فقط، شكراً». وإذا قال أي شيء آخر، كرّر عبارتك بلا زيادة أو نقصان. ولوضع الحدود في علاقتك حاول أن تقول: «إنني أواجه صعوبة في تدبر شؤوني، ولذلك فقد وضعت قاعدة لنفسي تنص على أنني لن أجيب على الهاتف بعد العاشرة مساء. فإما أن تتصل بي قبل ذلك الموعد أو أن تترك لي رسالة». اكتب عن مدى نجاح جهدك. كيف تستطيع أن تحسن أداءك في المرات القادمة؟

____

____

(3) حدِّد موقفاً أكثر تعقيداً يرتبط بعلاقاتك مع الغير تحتاج لأن تصبح فيه أكثر توكيداً للذات. تحدَّث عن الأمر مع أحد الأصدقاء لتطمئن إلى أنك منصف مع الشخص الآخر. وبمساعدة صديقك، طوِّر استراتيجية تمكنك من إظهار التوكيد، ومن ثم استخدم التدريب السلوكي للتحضير للحدث القادم. وعند تنفيذ هذا التدريب العب دور الشخص الذي ستتحدث إليه ودَعْ صديقك يلعب دورك. وبعد ذلك تبادلا الأدوار. تناقشا حول الطرق الفعالة والطرق غير الفعالة. وتفاعل مع الشخص المعني مستخدماً الاستراتيجية والأساليب التي طورتها. لا تَنْسَ التصرف بلباقة وبروح الدعابة، وكذلك،

تنفس بعمق عدة مرات قبل التفاعل مع الشخص. وفي العادة، فإن محاولات التوكيد الأولى تحقّق نجاحاً جزئياً، ولكنها تتحسن مع الممارسة. اكتب وصفاً لما حدث وكيف ستحسّن أداءك في المرة القادمة.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(4) اختر شخصاً ماهراً جداً في توكيد ذاته في موقف تعتقد أنك تحتاج إلى التحسن فيه. راقب ما يفعله ذلك الشخص واستخدمه كنموذج لك. تدرَّب أمام المرآة وافعل ما يفعله هذا الشخص، ومن ثم افعل ذلك في الواقع. وإنه لأمر شائع أن نحس بالخرق والزيف في المرات الأولى التي نحاول فيها تقليد شخص آخر، ولكن الأمر يصبح طبيعياً وستشعر أن السلوك أصبح جزءاً منك. صِفْ محاولتك وحلِّلها لتحديد طرق تحسينها.

(5) في الفراغ التالي، اكتب بعض الملاحظات حول الفرق بين التوكيد والعنوان. أيهما يعمل بشكل أفضل؟ كيف تشعر بعد أن تستخدم أحدهما أو كليهما؟ هل تشعر بانخفاض في مستوى القلق عندما تستخدم التوكيد بشكل مناسب؟

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

9

حل المشكلات، واتخاذ القرار، والعصف الذهني

غالباً ما يتطوَّر لدينا قلق حاد عندما نواجه حل المشكلات أو اتخاذ القرارات. ويمكن أن يكون هذا صحيحاً عند اتخاذ أي قرار، ولكنه صحيح بوجه خاص عندما تكون القرارات مهمة. ونحن نجد أنفسنا نتصارع مع مشكلة اتخاذ القرار. فقد نشعر بطريقة ما، في لحظة ما، ونشعر بطريقة مختلفة في لحظة أُخرى. وننزعج من احتمالات اتخاذ القرارات الخاطئة، ونأمل لو كانت هناك طريقة لتحديد الشيء الصحيح الذي يجب أن نعمله، وكلما أرجأنا وترددنا في اتخاذ القرار أكثر، أصبحنا أكثر قلقاً. ونعرف أن علينا أن نقرر، ولكننا لا نعرف ماذا نعمل، ويصبح التوتر شديداً. فقد لا نستطيع أن ننام، وقد نفقد شهيتنا لتناول الطعام ويطغى على تفكيرنا القرار الذي

يجب أن نتخذه. ويواجه بعض الناس هذا النوع من الصعوبة، سواء أكانت القرارات صغيرة أم كبيرة. ويواجه أناس آخرون مشكلات في اتخاذ القرارات في بعض القضايا وليس في القضايا الأخرى. وفي هذا الفصل، سوف نتفحص بعض الطرق لاتخاذ قرارات جيدة ولجعلها أقل إيلاماً. إحدى الطرق البسيطة لعمل ذلك هي أن نجلس ونحاول أن نجعل العملية محسوسة أكثر. فغالباً ما يكون لدينا أفكار، ومخاوف، وهموم غامضة في عقولنا، ولأننا لا نضع النقاط على الحروف بالنسبة إليها، يصعب التعامل معها. وأحد الأساليب الجيدة هو أن نجلس وأمامنا ورقة وأن نقوم برسم خط في منتصف تلك الورقة، ومن ثم نقوم بكتابة مسببات تصرف محدد في جانب (إيجابياته) ومبطلاته في الجانب الآخر من الورقة (سلبياته). وبعد ذلك علينا أن ندرس القائمتين وأن نحاول أن نزن مشاعرنا. وغالباً ما تقود كتابتنا للأسباب كلمات إلى توضيح تفكيرنا، وتساعدنا رؤية الكلمات على الورقة على أن نزن البدائل ونقرر. ومن المفيد في بعض الأوقات أن نكتب الإيجابيات والسلبيات ونضع الورقة جانباً لفترة من الزمن. وعندما نعود إلى الموضوع لاحقاً، فقد يبدو أن القرار اتخذ نفسه بنفسه، أو قد تضيف إلى القائمة، أو تحذف منها، ومن ثم تتخذ القرار. ومهما يكن الأمر، يساعدنا هذا الأسلوب على توضيح أفكارنا ويقربنا من اتخاذ القرار فعلياً، بدلاً من مجرد التفكير به بطريقة غامضة وغير منظمة.

وأحد الأساليب لحل المشكلات واتخاذ القرارات، هو أسلوب

العصف الذهني Brainstorming الذي كان أليكس أوسبورن Alex Osborn الرائد في وصفه وتوضيحه. وعملية العصف الذهني بسيطة للغاية وفعالة، وعلى الرغم من أنها أسلوب للمجموعات، إلاّ أن بالإمكان استخدامها كأسلوب فردي. ولكي يتم استخدامها مع مجموعات، ثمَّة حاجة إلى أن يجلس بعض الأشخاص المهتمين والمتعاونين معاً (أفضل عدد هو من 5 ـ 10، ولكن مجموعة من 2 أو 3 قد تكفي). وبعد ذلك يتم تحديد المشكلات التي ستركز عليها الجلسة بأكبر مستوى ممكن من الدقة. ومن ثم يتداول أفراد المجموعة ويقترحون الأفكار تبعاً للقواعد الأربعة للعصف الذهني وهي:

1 ـ لا يجوز إصدار أحكام على الأفكار

فانتقاد أفكارك، أوأفكار الناس الآخرين، يثبط العزائم ويحدّ من الإبداع. وذلك غير مسموح في أثناء جلسة العصف الذهني، ولكنه يحدث لاحقاً.

2 ـ تشجيع التفكير بمنتهى الحرية

يحاول أفراد المجموعة طرح أفكار غير اعتيادية. فالأفكار الجديدة والمختلفة مرغوب فيها. ولو كانت الأفكار العادية أو الواضحة تنطوي على حلول بسيطة، لما كانت المشكلة ذات شأن أساساً. ويمكن في كثير من الحالات طرح فكرة غريبة ومن ثم تدجينها وبذلك فهي قد تصبح حلاً مبدعاً وقيّماً للمشكلة.

3 ـ الكمُّ وليس النوع

إن هدف المجموعة هو اقتراح أكبر عدد من الأفكار. فقد بيَّن البحث إمكانية تطوير أفكار جيدة أكثر، من خلال التعبير عن كل الأفكار التي تخطر لنا على بال، وليس طرح الأفكار التي تبدو جيدة فقط.

4 ـ الدَّمج والتحسين

عندما يطرح كل شخص أفكاره، يجب أن يقوم أعضاء المجموعة بالتفكير بطرق تعديل، أو دمج أفكاره مع الأفكار الأخرى بغية الوصول إلى أفكار أخرى. وعند اقتراح الأفكار وتعديلها، ينبغي على المجموعة أن تركِّز على النقاط التالية: ما هي الاستخدامات الأخرى للفكرة المطروحة (استخدامات لم يتم التفكير بها أو محاولتها سابقاً)؟ وما هي الاستخدامات الممكنة إذا تم تعديل أو تكييف الفكرة؟ ما الذي سيحدث إذا جعلنا أحد الأبعاد أو إحدى النتائج في الحدّ الأقصى أو في الحدّ الأدنى؟ وماذا إذا تم تغيير التسلسل فتم تنفيذ العمل بطريقة مختلفة؟

وثمَّة أدلة علمية على أن استخدام أساليب العصف الذهني، تقود إلى نتائج ممتازة. ويبدو أن الأفكار التي يطرحها أحد الأشخاص، تحرك الترابطات لدى شخص آخر، ومثيرة إياه على اقتراح أفكار لا تخطر له على بال بشكل منعزل، والعكس صحيح. علاوة على ذلك، فإن الحافز الاجتماعي المتمثل في العمل مع مجموعة لحل

المشكلة يساعدنا على العمل بحماسة وجدّية أكثر مما لو كنا نعمل بمفردنا. وأخيراً، فإن التنافس ينطوي على إثارة إنتاجية أكثر.

وهناك قصة قديمة عن بيت للضيافة في أحد المجتمعات. فأحد الجيران لديه جزر، وثان لديه بطاطا، وثالث لديه قطعة لحم، وهكذا. ولو مكث كل واحد منهم في بيته، فجميعهم كانوا سيتناولون طعاماً متواضعاً وغير متكامل، ولكنهم عندما اجتمعوا في بيت الضيافة، ووضعوا كل ما لديهم على مائدة واحدة، أصبح أمامهم وليمة تحتوي على ما يكفي لكل واحد منهم.

وإذا رغبت في استخدام العصف الذهني الجماعي لحل مشكلة معينة، نظِّم لقاء مع مجموعة من الأشخاص المهتمين والمتحمسين لحل المشكلة مثلك أنت. وقد يكون هؤلاء الأشخاص أصدقاء لديهم نفس اهتماماتك، وإذا كانت المشكلة تتعلق بالعمل، فقد تختار أشخاصاً يعملون نفس عملك، أو عملاً قريباً منه. وقد تتكون المجموعة من أفراد الأسرة إذا كانت المشكلة، تلك مشكلة عائلية (وبالمناسبة، لا تتردد في مشاركة الأطفال في مثل هذه اللقاءات، فهم غالباً ما يترحون طرقاً جديدة ومبدعة). ومن المثير للاهتمام، أن يتم العصف الذهني بشأن أشياء مثل تخفيضات ضريبة الدخل، أو سبل خفض المصروف المنزلي، أو كيفية إنجاز الأعمال بسرعة وسهولة أكثر.

ومع أن عقلين أفضل من عقل واحد، والمجموعات أفضل من الأفراد للعصف الذهني فليس مستحيلاً أن تفعل ذلك بمفردك؛ فأنت

تستطيع عمل ذلك وما عليك سوى أن تجلس بهدوء وأن تدع أفكارك تنطلق، وفق القواعد الأربع التي تمَّت الإشارة إليها سابقاً، وتستطيع عمل ذلك في البيت، أو في المكتب، أو في أثناء السفر، أو في أي وقت آخر. والقيمة الرئيسة للعصف الذهني هي أنها تولّد الأفكار ـ وأحد العوامل التي تعيق اتخاذ القرار شح الأفكار. ويرجع ذلك في كثير من الحالات إلى أن الشخص يكون قد أصبح متشنجاً. والمقصود بالتشنج الفكري هنا، أن الشخص يفكر بالمشكلة بطريقة واحدة أو بطريقتين، ولا يستطيع النظر إليها من زوايا مختلفة. وإذا نجح أحد الحلول المحدودة في تحقيق الهدف فلا بأس، أما إذا لم يحدث ذلك، فالشخص سيواجه مشكلة. فمثل هذا التفكير المتشنج، غالباً ما يقود إلى القلق إزاء المشكلات التي يمكن حلها بسهولة إذا تمكنا من التحرر من التفكير المتشنج، وعند انطلاق الأفكار في أثناء العصف الذهني، يفضل كتابتها على ورقة مباشرة، ولا تراجع تلك الأفكار، أو تقيمها، إلاّ في وقت لاحق ـ ومن ثم قُمْ بتحضير قائمة جديدة تشمل بعض أفضل الحلول الممكنة. وبعد الدراسة والتفكير، قُمْ بإعداد قائمة جديدة واضعاً البدائل الأفضل في الأعلى والبدائل الأقل مرغوبية ي الأدنى. وبتلك الطريقة، فأنت تستطيع أن تحاول البديل الأول وأن تختبر احتمالات نجاحه. فإذا كان هذا الأسلوب فعالاً، فأنت تكون قد توصلت إلى حل للمشكلة، وإذا كان الأمر غير ذلك، انتقل إلى البديل الثاني، واستمر في ذلك إلى أن تتوصل إلى حل مناسب.

ويتطلب ترتيب البدائل تبعاً لمرغوبيتها مراعاة عدة خصائص لكل بديل، وذلك بالطبع أصعب جزء في المهمة. ولعلك سمعت بالقصة القديمة حول المزارع الذي عمل بكل جد في مزرعة سيده، فلم يكن أحد يستطيع مجاراته في العمل، وكان ينجز ضعف ما ينجزه الآخرون، وكان يبدو أنه يستمتع بالعمل الشاق. وفي أحد الأيام، عندما كان الجو حاراً، قرر السيد إعطاء المزارع استراحة، وأحضره من المزرعة وأخذه إلى مكان بارد وطلب منه أن يجلس، وأوعز إليه أن يصنف البطاطا حسب حجمها إلى ثلاث مجموعات: صغيرة الحجم، ومتوسطة الحجم، وكبيرة الحجم. وفي نهاية النهار، عاد السيد وأصابته الدهشة، لأن أفضل عامل لديه كان يجلس واهن العزيمة في أحد زوايا الغرفة. ولم يكن قد صنف سوى عدد قليل جداً من حبات البطاطا. وبحَيْرَةٍ كبيرة سأل السيدُ العاملَ عن المشكلة فأجابه قائلاً: «إنها هذه القرارات الملعونة».

إن أحد الأشياء التي ينبغي مراعاتها في ترتيب البدائل الممكنة هو إمكانية العدول عنها.

فثمَّة بدائل بإمكانك أن تحاولها، وإذا لم تكن فعالة، فلا يحدث أي ضرر. وبمقدورك ببساطة أن تنتقل إلى بديل آخر. ولكن بعض البدائل عند محاولتها تجعل الحلول الأخرى أكثر صعوبة، أو تجعل تحقيقها مستحيلاً. ومثل تلك البدائل يجب أن تكون في أدنى القائمة.

الاعتبار الثاني هو مقدار الجهد المطلوب لمحاولة التوصل إلى

الحل. وإذا كان التنفيذ سهلاً فقد يستحق البديل المحاولة، ويجب أن يوضع في أعلى القائمة وأن يعطى الأولوية على البديل الصعب، أو الذي يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين.

والاعتبار الثالث هو الخطر الذي يتضمنه البديل. فما هي المخاطر التي قد تنطوي عليها محاولة أحد البدائل؟ ما الأشياء التي قد تحدث بشكل خاطىء، وماذا ستكون النتائج في حالة حدوثها؟ ومن الواضح أن البدائل الخطرة يجب أن تكون في أدنى القائمة.

والاعتبار الرابع هو احتمالية التوصل إلى الحل. فبعض الحلول المقترحة طموحة جداً، وبعضها الآخر له حظ وافر من النجاح، ويجب مراعاة هذا وأخذه بالحسبان.

وأخيراً، ينبغي علينا أن نفكِّر بالناتج النهائي مع مراعاة كل الاعتبارات السابقة. فكيف سيفيدنا أحد الحلول إذا جربناه واتضح لنا عملياً أنه فعَّال؟

وستجد أن هذه القواعد، تنزع نحو التجمع بطرق مختلفة في كل بديل من البدائل الممكنة، ونستطيع ببعض التفكير أن نرتبها حسب الأفضلية والبدء بمحاولتها. وأميل شخصياً إلى البدء ببديل لا يتضمن جهداً كبيراً، وتكون نتيجته كبيرة ـ إذا توافر بديل من هذا النوع، وإذا لم يكن لديك حُلم، فلن يصبح الشيء حقيقة، وإذا حاولت تحقيق حُلمك، فقد تحققه فعلاً، وإذا لم تستطع ذلك فأنت تحتاج إلى الانتقال تدريجياً من أعلى القائمة إلى أدناها. وتتطلب البدائل في أدنى

القائمة جهداً كبيراً، وهي غير قابلة للرجوع عنها، ومع أنها تحقق المرجو منها في معظم الأحيان إلا أن ناتجها غالباً ما يكون صغيراً.

ويختار الناس استراتيجيات مختلفة، وقد يستخدم الشخص نفسه استراتيجيات مختلفة في المواقف المختلفة. والشيء المهم هو أن يكون لدينا استراتيجية وأن ننفذها. ويجد بعض الناس أنهم يستفيدون من كتابة قائمة بالبدائل ويكتفي بعضهم الآخر بإبقاء تلك البدائل في الذهن، ولكن كتابتها على ورقة تجعل مشاعرنا أفضل وتيسر الأفكار والأفعال الواضحة.

وهناك بعض المبادىء الأخرى لاتخاذ القرار يستحسن تذكُّرها.

أولاً: إن هذه المبادىء هي أننا الوحيدون القادرون على اتخاذ القرارات في معظم المواقف التي نواجهها، والاعتماد على الغير ليقولوا لنا ماذا نفعل لا يقود إلى نتائج مُرْضِية عموماً. وكما يقال في كثير من الأحيان، فإن تقديم النصائح عمل سهل ولكن العمل بها أمر صعب. وعندما تشترك مجموعة من الأشخاص في اتخاذ القرار فقد يرغبون في اتخاذ القرار من خلال التصويت، ولكن معظم القرارات التي نتخذها والتي تسبب القلق لنا هي أمور نقررها نحن فقط ولا أحد غيرنا، ونحن قد نتصدى لهذه المهمة ونمارس التوكيد الذاتي.

ثانياً: إننا بحاجة إلى أن ندرك أننا في بعض الأوقات نتخذ ما يبدو أنه قرار خاطىء. وفي الحقيقة، فإذا اتبعنا المبادىء المشار إليها في هذا الفصل، فلن تكون قراراتنا خاطئة، وسنكون قد اتخذنا أفضل

قرار ممكن في ظل الظروف التي نؤثر فيها. وعلى أي حال، فالنتيجة أحياناً لا تكون كما نرغب. وعندما يحدث ذلك، فنحن نحتاج إلى قبول حقيقة أن كل شخص يفوز أحياناً ويخسر أحياناً. والنقطة الرئيسة هي أن نتعلم من كل خبرة لكي نفوز أكثر مما نخسر في نهاية المطاف.

ثالثاً: إننا نحصل على فائدة كبيرة من تعزيز أنفسنا بعد أن نتخذ القرار الصائب. ولعمل ذلك، نستطيع أن نقول شيئاً من هذا القبيل لأنفسنا: «حسناً. لقد اتخذت أفضل قرار ممكن في ظل الظروف المتاحة، وذلك كل ما يمكنني عمله. وقد فعلتُ ما اعتقدت أنه صواب، وذلك ما ينبغي على أي شخص عمله. وأشعر بالسعادة لأني فعلت ذلك. فقد تحملت المسؤولية الملقاة على عاتقي». وإذا حدث لاحقاً أن قدّم لك أحدهم فكرة مختلفة، أو إذا تبين أن الأمور انتهت إلى غير ما توقعت، ينبغي أن تكون مرناً وتتعلم من الموقف. فلا حاجة بك إلى أن تتبنى موقف الدفاع، أو أن تشعر بالانزعاج لأنك انتهيت من دراسة الأمر وتحليله في قرارة نفسك. فأنت فعلت ما اعتقدت بصدق وأمانة أنه صواب، وباستطاعتك أن تشعر بالرضا عن هذا الجانب. وإذا كان هناك حاجة إلى إعادة النظر، فليس هناك ما يمنعك من المضي قُدُماً كخطوة ثانية في العملية؛ وسوف تعزز نفسك عندئذ على ذلك الجزء أيضاً.

والنقطة المهمة هي أنك تراقب سلوكك عن كثب وتفعل ما تعتقد أنه صواب، ويجعلك ذلك إنساناً يتمتع بالتكامل والثقة بالذات.

وأنت لا تمانع في التزُّد بتغذية راجعة من الآخرين، ولكنك مَنْ يتخذ القرار في نهاية المطاف. وهذا التوازن هو الذي يميز الشخص الناضج الذي يتحمل المسؤولية. وإذا كنا عنيدين جداً إزاء أفكارنا، فلن نكون منصفين بحق الآخرين. وإذا اعتمدنا بشكل مبالغ فيه على أفكار الآخرين واقتراحاتهم حول ما ينبغي علينا عمله في موقف ما، فنحن نفتقر إلى التوجيه الذاتي ووضوح الأهداف، ويجعلنا ذلك قلقين وتعساء. ويتطلب اتخاذ القرارات بنجاح الحفاظ على توازن بين الاستجابة للتغذية الراجعة من الغير وأحكامنا الشخصية الداخلية، والتعزيز الذاتي هو نقطة الارتكاز.

تمرينات تدبُّر الضغط

(1) اختر مشكلة ينبغي عليك اتخاذ قرار بشأنها. استخدم الأسلوب الذي تم وصفه في بداية هذا الفصل (تحديد المشكلة وكتابة البدائل المحتملة وتحديد إيجابيات وسلبيات كل بديل). اكتب الإيجابيات في الجهة اليمنى والسلبيات في الجهة اليسرى.

____

____

____

____

الإيجابيات	السلبيات

(2) والآن، اكتب قرارك في الفراغ التالي. انتظر أسبوعاً وأعد النظر في قرارك. وإذا شعرت أنه قرار جيد، قم بتنفيذه.

(3) اكتب بعض الأفكار أو الاستبصارات التي تعلمتها من التمرين رقم 2.

(4) اختر مشكلة واستخدم العصف الذهني حولها بمفردك. اكتب جميع أفكارك حول المشكلة في الفراغ التالي ـ ولكن لا تقم بتحليل هذه الأفكار أو تقييمها.

(5) والآن، عد ثانية وحلّل البدائل. أعد صياغة البدائل واحذف وأضف حسبما تعتقد مناسباً وطوّر قائمة بالبدائل الممكنة.

(6) اختر البديل الأول وحاول أن تضعه موضع التنفيذ، ومن ثم اكتب النتيجة. هل كان البديل فعالاً؟ إذا كان الأمر كذلك، هنىء نفسك وعزز ذاتك. وإذا لم يكن الأمر كذلك، حاول تحديد الأسباب. وبعد ذلك حاول البديل ثانية أو انتقل إلى البديل الثاني فالبديل الثالث وهكذا، إلى أن يتبين لك أن أحدها فعال. صِفْ محاولتك في الفراغ التالي.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(7) اكتب الأفكار والاستبصارات التي اكتسبتها من العصف الذهني.

(8) فكِّر باستخدام العصف الذهني في مجموعة صغيرة لحل مشكلة شائعة، واكتب عن خبرتك هنا.

(9) اطلب من بعض أعضاء المجموعة أن يصفوا أفكارهم حول العصف الذهني واكتب ملاحظاتهم هنا.

(10) عندما تبدأ باستخدام هذه الأساليب، هل تشعر بانخفاض مستوى القلق إزاء اتخاذ القرارات ويتطور ثقتك بنفسك؟ اكتب أفكارك حول هذا الأمر.

10

التغذية والتمرين

عندما كنتُ طفلاً في المدرسة في مديسون بولاية أوهايو، كان يعلِّمنا مدرِّس اسمه بوب ريان Pop Ryan، وكان هذا المدرّس في السبعين من عمره تقريباً ولكنه كان يتمتع بصحة ممتازة وبنشاط كامل. وكان يتبع للمدرسة القديمة وكان من عادته أن يحاضر فينا عن أهمية المحافظة على الصحة الجيدة والعادات والممارسات الصحية ـ ويعكس ذلك مقولة: «العقل السليم في الجسم السليم» «Sound mind in healthy body» القديمة. وكنّا نضحك أمامه غير مكترثين ونحن نأكل كميات كبيرة من الهامبرغر والبطاطا المقلية ونتناول المشروبات الغازية. وكنا نعرف أن غذاءنا كان يجعل شعر رأسه ينتصب ولكننا لم نكن نهتم بآرائه. وإنه لأمر يستحق التأمل، على كل حال، أنني عبر السنين في أثناء تعلمي المزيد عن الصحة النفسية والجسمية، بدأت أكتشف أن Pop Ryan كان على صواب. وقد

لاحظتُ من خبرتي الشخصية ومن العمل العيادي مع المرضى أن الصحة النفسية غالباً ما تؤثر على الصحة الجسمية وتؤثر بها.

عندما نكون متوترين، وقلقين، ومكتئبين، فنحن نحس بالألم الجسدي والتوعك العام. كذلك فعندما نمرض جسمياً ـ كما هو الحال عندما نصاب بالزكام والأنفلونزا ـ فنحن غالباً ما نصبح منزعجين عاطفياً، ومكتئبين، وقلقين. وباختصار، فالصحة الجسمية الجيدة تسهم في الصحة النفسية الجيدة والعكس صحيح.

ولنفكّر بالتغذية العامة. فالطعام له أهمية خاصة بالنسبة إلى أشخاص كثيرين. ولأنه غالباً ما يتم تهدئتنا بالطعام ونحن أطفال، فنحن نميل إلى إقران الطعام بالحب والأمن. وهكذا، يميل أشخاص كثيرون إلى الأكل عندما يشعرون بالقلق أو التوتر. فتناول الطعام يجعل شعورهم أفضل مؤقتاً. ومن المثير للاهتمام أن ننوه إلى أن بعض أنواع الطعام المحددة، المعدة بطرق محددة، قد يكون لها نفس الأثر. فعلى سبيل المثال، يجد بعض الناس أن الطعام كثير التوابل، كالطعام المكسيكي والإيطالي، يسبب لهم الإزعاج. وقد يكون ذلك أثر الطعام على بعض الناس، ولكنني نشأت على طعام كانت تعده أُمٌّ إيطالية رائعة. ونتيجة لذلك، فإن تناول الطعام كثير التوابل في الواقع له أثر إيجابي ومهدىء على معدتي، ويبلغني بعض أصدقائي أن ذلك أمر غير ممكن، ولكن هذا الطعام له ذلك الأثر عليَّ.

وثمّة ادعاءات كثيرة من وقت إلى آخر بأن بعض أنواع الطعام كالأطعمة غير المطهية أو بعض الأطعمة الخاصة كتلك التي يأكلها

النباتيون مثلاً، تؤدي إلى صحة جسمية أفضل وربما تحسن الصحة النفسية. ولأن معظم هذه الادعاءات لم تخضع لدراسات مستفيضة، فليس هناك أدلة علمية تدعمها في الوقت الراهن. ولكن بعض البحوث تُجْرَىٰ حالياً في عدد من المجالات المرتبطة بالغذاء والصحة، ومثل هذه البحوث بدأت تلقي الضوء على العلاقة بين الغذاء والنشاطات الدّماغية.

وإحدى الفَرَضيات التي يتم التحقق منها حالياً هي أن الشخص قد يعاني من ردود فعل تحسُّسية دماغية، تماماً مثلما قد يعاني من السيلان الأنفي أو الطفح الجلدي بعد أن يتعرض لمادة لديه تحسّ منها، فالدماغ قد يستجيب للمواد الكيماوية التي تدور في مجرى الدم بنفس الطريقة. فنحن نعرف أن الدماغ مزوَّد بأوعية دموية كثيرة، ولذلك فقد تؤثر أي مادة في مجرى الدم على وظيفة الدماغ. ويعتقد أن تناول الشخص أطعمة معيَّنة لديه تحسُّس دماغي منها قد يؤدي إلى الهيجان، أو القلق، أو الاكتئاب، أو أعراض عقلية أخرى. ولسوء الحظ، فلا تتوافر أدلة محددة تدعم هذه النظرية حالياً. وما يجعل هذه النظريات تبدو منطقية وتستحق التأمل هو أننا نعرف أن ثمَّة علاقات عامة جداً بين تناول بعض أنواع الطعام ووظائف الدماغ.

فعلى سبيل المثال، إن الإفراط في استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين يمكن أن يؤدي إلى العصبية، والقلق، والإثارة. وبالمثل، تشير بعض البحوث الحديثة إلى أن تناول الأطعمة التي

تحتوي على الكربوهيدرات قد يعمل على تهدئة الشخص وخفض مستوى نشاطه.

ومع أن بعض العلاقات العامة جداً، من هذا النوع، قد تم التحقق منها بعناية، فإن معظم هذه العلاقات لم تثبت البحوث العلمية صحتها. فعلى سبيل المثال، أُجريت بحوث مستفيضة حول العلاقة بين السكر ومستويات النشاط لدى الأطفال. والنتيجة التي توصلت إليها البحوث في هذا الصدد، خلافاً للاعتقادات الشائعة، هي أن استهلاك السكر لا ينتج عنه نشاط زائد لدى الأطفال، وكذلك فإن الألوان الاصطناعية المضافة إلى الطعام، والمنتجات التي تحتوي على القمح، أو المواد الأخرى، لا تؤدي هي الأخرى إلى النشاط الزائد. وقد نكتشف أن هناك مجموعات من الأفراد تستجيب لبعض أنواع الطعام بشكل مختلف عن استجابة الناس الآخرين، إلاّ أن معظم الباحثين، في هذا المجال من مجالات التغذية، لا يتوقعون نتائج مثيرة من هذا النوع.

وفي الوقت الراهن، يتوخى اختصاصيو التغذية الحذر فيما يتعلق بإصدار أي أحكام إزاء العادات الغذائية هذه إلى أن تدعم البحوث العلمية الرصينة مواقفهم. والشيء المهم الذي ينبغي تذكره حالياً، هو أن أشكال العجز الغذائي المختلفة، تقود إلى الضعف الصحي وحتى المرض، اللذين غالباً ما يرافقهما أعراض عقلية وعاطفية من نوع أو آخر. ولذلك، فإن الغذاء المتوازن جيداً ضروري لمستوى الطاقة العامة، والتحمل الجسدي، وشعور الفرد أنه بخير.

وتهدف معظم قواعد التغذية الجيدة التي يوصي بها الأطباء واختصاصيو التغذية إلى الوقاية من البدانة. فمنذ نعومة أظفارنا نتعلم أن نتناول غذاء متوازناً يومياً. والغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يشتمل على أربع مجموعات أساسية من الطعام وهي: (أ) الحليب ومشتقاته، (ب) اللحوم، (ج) الخضراوات والفواكه، (د) الخبز والحبوب. وسينصحك أي كتاب حول التغذية بالتخفيف من تناول الدّهن الحيواني، بتجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة المقلية والحلويات، وسيشجعك على تناول وجبات أكثر بكميات أقل وليس وجبات أقل بكميات أكثر، وأن تأكل ببطء وأن تمضغ الطعام جيداً.

ويجب أن نجعل وقت تناول الطعام وقتاً للاسترخاء. فبدلاً من تناول الطعام بسرعة وابتلاعه ابتلاعاً، والتداول بشؤون العمل أثناء في تناول الطعام، حاول أن تمشي، أو أن تقرأ، أو أن ترتاح، أو أن تستمع إلى الموسيقى، أو أن تنفذ أي نشاط مشابه لتسترخي قليلاً قبل موعد تناول الطعام. وبعد ذلك اجلس واستمتع بتناول طعامك وأنت في حالة استرخاء. وبهذه الطريقة ستستمتع بطعامك أكثر، وسيقل مستوى توترك، وستنخفض احتمالات حدوث مشكلات هضمية لديك.

وثمّة جدل حالياً حول التغذية في الولايات المتحدة، فبعضهم يعتقد أن طرائق تخزيننا وتحضيرنا الطعام تقلل القيمة الغذائية للطعام الذي نستهلكه. ويصرّ بعضهم على أننا أكثر صحة وأكثر تمتعاً بالغذاء الجيد من أي جيل سابق، ويرى فريق ثالث أن العادات الغذائية

فيها أن يشعر الفرد بالتعب والألم الشديدين. وما من شك في أن الأندورفينات الطبيعية التي ينتجها الجسم هي التي تطوِّر الشعور بالسعادة والتجلي الذي يمكن للعقاقير في ظروف أخرى أن تحدثه. ويشعر الأفراد الذين يمارسون التوسط واليوغا بمشاعر مشابهة. وإلى يومنا هذا، لم تَجْرِ بحوث مستفيضة حول مستويات الأندورفين لدى الأشخاص الذين يبلغون حدّ السعادة العارمة بهذه الأساليب. ومع ذلك فمن الواضح أن الأندورفينات تلعب دوراً رئيساً في العديد من مشاعر الرضا عن الصحة الذاتية المرتبطة بالتمرين.

ويجد عدد كبير من الناس فائدة في ممارسة تمارين تأملية في أثناء التمارين الشاقة أو بعدها مباشرة. وتجدر الإشارة ثانياً هنا أن إفراز الأندورفين قد ييسر عملية التأمُّل. وقد تفيد كتب الطبيب: كنث كوبر، حول التمارين الهوائية الحيوية Aerobics في تخطيط برنامج من النوع الذي تَّمت مناقشته في هذا الفصل.

ومع مضيّ الوقت، يزيد التمرين الطاقة الحيوية، ويتحسن مستوى الإفادة من الأوكسجين ونشاط الدورة الدموية، وتنتج إفرازات أكثر قبل أن ينتج الجسم الحمض اللبني. ومن الممكن أن التمرين بهذه الطريقة يعمل بمثابة أداة لتثبيط القلق. ومهما كانت أسسه، فالتمرين يؤدي إلى خفض القلق والتوتر. وقد بيَّنت الدراسات أن الناس الذين يشتركون ببرامج رياضية، بشكل منتظم، يكونون بصحة أفضل، وتكون طاقتهم الحيوية أفضل، ويتعاطون مع المشكلات بشكل أفضل، ويناموت ويتدبرون الحياة بأسلوب أفضل. ومع مضي

الوقت، تصبح مشاعر هؤلاء الأفراد أفضل، ويصبحون أكثر تفاؤلاً، ويصبح مفهوم الذات لديهم أفضل. وهكذا، فالتمرين يخفض القلق نوعاً ما، وبشكل مباشر، وعلى المدى الطويل، فهو يحصننا ضدّ القلق في المستقبل.

وعلى كل حال، فالتمرين قد يكون خطراً جداً إذا كان شاقاً جداً أو إذا كان لا يتلاءم مع الوضع الجسمي للشخص. وبوجه عام، كلما كان عُمْرُ الشخص أكبر، صارت الحاجة لتوخي الحذر أكبر، ولكن الشباب لا يضمن الحماية من الإصابة. فالشباب صغار السن الذين يمارسون الأنشطة الرياضية يتعرضون في كل سنة للنوبات القلبية، والسكتات الدماغية، ومضاعفات أخرى. ولذلك، يفضل استشارة طبيب الأسرة قبل البدء ببرنامج تمارين رياضية.

وثمّة نوعان أساسيان من التمارين الرياضية التي يمكن استخدامهما لخفض القلق. النوع الأول: هو الحركة الإيقاعية مثل المشي، والركض، والسباحة، وقيادة الدراجة الهوائية. وتعتبر تمارين كوبر الهوائية الحيوية من التمارين الجيدة جداً. وكما يشير هذا الطبيب، فإن هذه التمارين لا تخفض القلق فحسب، ولكنها تحسّن الصحة العامة، وتخفض وزن الجسم، وتساعد على الوقاية من أمراض القلب ومن اضطرابات مختلفة أخرى.

والنوع الثاني من التمارين التي تستطيع خفض القلق هي: تمارين الاسترخاء. ولعلك لاحظت أن الناس غالباً ما يمدّدون أذرعتهم فوق

رؤوسهم في أوقات التوتر، من أجل تخفيف مستوى الإنزعاج لديهم. وبوسعك أن تتوسع في هذا الأسلوب الأساسي. فعلى سبيل المثال، إذا شعرت بتوتر في عنقك، ضَعْ رأسك بين راحتَيْ كفَّيْك ومدّ عنقك. ومن ثم أمسك رأسك وذقنك واضغط عليهما للأسفل، ممدداً عضلات العنق مرة أخرى. وإذا كان ظهرك متوتراً، انْحَنِ ومدّد جسمك بطريقة تسحب العضلات بلطف، وإذا كانت عضلات صدرك متوترة، نفِّذ بعض تمارين التمدد في الذراعين في اتجاهات مختلفة إلى أن يزول التوتر والانقباض. ويمكن أن تنطوي، ممارسة التمارين من هذا النوع، على فوائد كثيرة. وبمقدورك أن تطلب من طبيبك أن يحوّلك إلى أحد المعالجين الطبيعيين لتزويدك بمعلومات محددة عن تمارين التمدد والاسترخاء. وعندما أشجع مرضاي على تأدية التمارين لخفض القلق، فأنا عموماً أذكِّرهم بأن التمارين تكون أكثر ما تكون فائدة عندما يتم تأديتها بشكل منتظم. ولذلك، فهي بحاجة إلى أن تصبح جزءاً من الروتين اليومي لهم. ومعظم الناس يبدؤون نهارهم بالتمرين، ومن ثم يستحمون ويذهبون إلى أعمالهم. وقد اعتاد أحد أصدقائي حين كان استاذاً جامعياً أن يركض من المنزل إلى الجامعة. وفي صالة الجمنيز يوم كان له خزانة خاصة، كان يستحم ويرتدي ملابسه بعد الوصول إلى الجامعة. ويؤدي بعض الناس التمارين عند عودتهم إلى البيت من العمل، أو قبل موعد النوم مباشرة (وتسبب التمارين قبل موعد النوم أرقاً لبعض الناس وتسهّل النوم لبعضهم

الآخر). ويوجد في معظم المدن حالياً مراكز صحية أو مراكز لياقة بدنية يذهب إليها الناس في أثناء ساعة الغذاء، وتوفر بعض الشركات تسهيلات ومرافق للتمارين لموظفيها.

والتمرين المنتظم أينما وحيثما تم تأديته هو المفتاح. وإذا كان لديك مشكلات صحية أخرى، فقد يساعدك الطبيب أو المعالج الطبيعي على اختيار التمارين المحددة المناسبة لك. فعلى سبيل المثال، ثمَّة مشكلة في كتفي وجرح قديم في ظهري منذ كنت طالباً في المدرسة الثانوية وأعاني بين الحين والآخر من آلام شديدة في هذين الموقعين. واستشرت معالجاً طبيعياً، وتعلمت منه بعض التمارين التي أصبحتُ أقوم بتأديتها بشكل منتظم. وعند تأدية هذه التمارين بشكل منتظم، فأنا لا أعاني من أية مشكلات في ظهري أو في كتفي. وكما يعرف الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلات، فالفوائد التي نجنيها ليست قليلة.

ولأن كثيراً من الناس ليس لديهم الحافز الكافي للاستيقاظ قبل ساعة من الموعد المعتاد في الصباح، أو ليس لديهم رغبة في الامتناع عن تناول وجبة الغذاء لممارسة التمارين الرياضية، فإنني أقترح على هؤلاء أن يختاروا لعبة رياضية يحبونها وأن يماسوا تلك اللعبة بشكل منتظم. ومن الأمثلة على هذه الألعاب الرياضية: كرة الطاولة، وكرة اليد، والغولف، والسباحة. ومن ثم ينبغي أن يبدأ الشخص تدريجياً لكي يطور قدرته على التحمل الجسمي لا أن يحاول بذل جهد جسمي كبير منذ البداية. ويجب أن يكون الهدف تطوير برنامج لمدة

من 20 ـ 30 دقيقة يومياً على أقل تقدير. وإطالة فترة التمارين أفضل، إذا كان الشخص لديه الاستعداد الجسمي لذلك.

ويجد عدد كبير من الناس أن الحمَّام الدافىء يساعدهم على الاسترخاء، فالحرارة تنشط الدورة الدموية وتسرع النشاط الأيضي للخلايا، وتنقل الفضلات في فترة أقصر للتخلص منها، وتحدث استرخاءً في الأنسجة العضلية. ومع أن السبب غير مفهوم كاملاً، فالألم يخف تحت هذه الظروف. ويعتبر (الجاكوزي) أكثر فاعلية. وقد أصبحت هذه الوحدات الرياضية موجودة في معظم المراكز الصحية. وما يفعله محرك الجاكوزي هو أنه يحدث دورانا في الماء فيضيف تدليكاً لطيفاً إلى فوائد الحرارة. ويجد بعض الناس أن استخدام الماء الساخن والبارد بالتناوب يساعدهم على الاسترخاء. وما يفعله هؤلاء هو أنهم يستحمون بماء ساخن أولاً لمدة من 4 ـ 5 دقائق. ومن ثم فهم يغلقون الماء الساخن ويفتحون الماء البارد لمدة دقيقتين تقريباً. وقد يؤذي ذلك بعض الناس، وبخاصة إذا كانوا يعانون من أية مشكلات في الدورة الدموية، ويقترح استشارة الطبيب قبل عمل ذلك.

ومن الوسائل الأخرى للتمتع بفوائد الحرارة (الساونا) وحمامات البخار. وإذا كنت تخطِّط لاستخدام الساونا وحمامات البخار، فمن المهم أن تتعرف جيداً على الأجهزة التي تستخدمها وأن تقرأ دليل تشغيلها. وبوجه عام، فارشادات الاستخدم الآمن للساونا وحمامات البخار كما يلي:

أولاً: تذكّر أن الساونا وحمامات البخار قد تشكل خطورة بالنسبة لبعض الأشخاص (مثل: الأشخاص الكبار في السن، والأشخاص الذين يعانون من السكري، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم). إضافة إلى ذلك، فقد يتعرض الأشخاص للخطر إذا كانوا يتناولون المشروبات الكحولية، أو مضادات الهستامين، أو مضادات التخثر، أو المهدئات، أو المسكنات، أو العقاقير المشابهة قبل استخدام الساونا أو حمامات البخار. ولذلك، ينبغي عليك استشارة طبيب الأسرة قبل أن تستخدم هذه الطرق. وإذا لم يكن الأسرتك طبيب، فلعلك تستثمر هذه الفرصة لإجراء فحص جسمي عام، ولمناقشة خططك مع الطبيب الذي يجري لك الفحص.

ثانياً: يجب أن تقرأ وتتبع تعليمات الاستخدام، ولا تستخدم الأدوات بمفردك، ويجب أن يكون شخص ما قريب منك لمساعدتك عند الحاجة، ويجب أن توجد نافذة يستطيع ذلك الشخص أن يراقبك منها، ويجب أن توجد ساعة توقيت، لتعرف كم من الوقت أمضيت في تأدية النشاط. وإذا كنت مبتدئاً، مارس النشاط لمدة دقيقتين، ولا تزد عن خمس دقائق. وزد الفترة تدريجياً إلى مستوى مريح. ولا تمارس هذا النشاط لأكثر من 20 ـ 30 دقيقة أبداً، وامتنع عن التمارين الشاقة قبل الساونا أو حمامات البخار، وامتنع تماماً عن التمرين وأنت في الداخل، وابْقَ بعيداً عن الساونا وحمامات البخار لمدة لا تقل عن ساعة بعد تناول وجبة طعام كاملة، واشرب بعض الماء قبل الدخول إليها وبعد الخروج منها.

ويؤدي الاستخدام الصحيح للساونا وحمامات البخار إلى خفض الوزن (رغم أن الماء فقط هو الذي يفقد وسرعان ما يعود الوزن إلى ما كان عليه)، وتنشيط الدورة الدموية، واسترخاء العضلات، وتحسين الجلد وتنظيفه. وليس هناك دليل على أن الساونا وحمامات البخار تقي من الرشح أو تعالجه.

ولا ينصح بالساونا وحمامات البخار للأشخاص الذين لديهم التهابات في الجيوب الأنفية.

والاسترخاء له فوائد مشابهة، فهو ينشط الدورة الدموية وعملية التمثيل الغذائي بذات الطريقة التي تحققها الحرارة، بل إن الاسترخاء على ما يبدو له فوائد إضافية. وتدفع ميكانيكا التدليك السوائل خارج الأنسجة، وبذلك فهو يقلل الورم والضغط اللذين ينجمان عن السوائل الفائضة التي تتجمع أحياناً بعد الإصابة أو التمرين. وكذلك، فإن انبساط العضلات والأنسجة الضامة يؤدي إلى استرخائها وإلى خفض الألم. ويجب عمل التدليك بشكل صحيح حتى تتحقق الفوائد المرجوة منه. ويتوافر اختصاصيو تدليك أو معالجون طبيعيون في معظم المراكز والنوادي الصحية. وبوجه عام، ثمَّة حاجة إلى التحويل من طبيب متخصص قبل أن يبدأ المعالج الطبيعي عمله، ولكن ذلك يمكن الحصول عليه بيسر. وفي القرى، يستطيع الممرضون، أو معلمو التربية البدنية استخدام التدليك. ويجد عدد كبير من الناس أن التدليك الجيد يقلل القلق بشكل ملحوظ.

لقد تعلَّمتُ من الخبرة أن ثمَّة حاجة إلى قَدْرٍ كبير من التشجيع

لحث الناس على محاولة عمل الأشياء التي أشير إليها في هذا الفصل، ولكنهم عندما يفعلونها فهم عموماً يشيرون إلى أن هذه الأساليب فعَّالة جداً وأنهم أصبحوا أفضل حالاً من أي وقت سابق في حياتهم. ويبدو أن هذه الأساليب تخفض القلق وتحسِّن الصحة العامة والقدرة على التحمُّل. وقد يستغرق البرنامج المنتظم دقائق أو ساعات يومياً، وذلك وقت لا يضيع سدى.

تمرينات تدبُّر الضغط

(1) اكتب في دفتر ملاحظات كل ما تتناوله من طعام على مدار شهر. دوِّن كل شيء تأكله (بما في ذلك ما تتناوله بين الوجبات). هل تشعر أنك تفاجأت بشأن ما تأكله؟ قيِّم غذاءك مستخدماً أحد الأدلة الموثوقة أو مناقشة الأمر مع طبيب أو اختصاصي تغذية. اكتب تقييمك هنا.

____

____

____

____

____

____

(2) طوّر خطة لتحسين عاداتك الغذائية واكتبها في الفراغ التالي:

(3) تأمل الظروف التي تتناول كل وجبة من وجباتك فيها. وإذا كنت تتناول أياً منها على عجل وأنت تتعرض للضغط، ضع خطة لجعلها أكثر استرخاء. وعلى وجه التحديد، اختر وجبة تتناولها مع أفراد الأسرة أو مع الأصدقاء. اجعل وقت تناول تلك الوجبة وقت صحبة وتواصل حول الطعام، واكتب عن خبراتك هنا.

(4) هل لديك رغبة عارمة في الطعام، أو هل تأكلٍ بشكل قسري؟ إذا كان الأمر كذلك، اكتب عن ذلك هنا. فكِّر بمناقشة هذه الأمور مع اختصاصي صحة نفسية أو مع اختصاصي علاج غذائي.

(5) كيف تؤثر الانفعالات على تناولك للطعام؟ هل تأكل أكثر أم إنك تفقد الشهية للطعام عندما تكون مكتئباً أو قلقاً؟ هل تشعر أن هذا الأمر يستحق المناقشة مع اختصاصي صحة نفسية؟ اكتب أفكارك حول هذا الموضوع هنا.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(6) اكتب وصفاً لعاداتك المتصلة بالتمارين. التوصية العامة هي أن يؤدي الشخص لمدة 20 ـ 30 دقيقة يومياً تمارين بنشاط ولكن دون إجهاد مفرط. كيف تقيّم عاداتك؟

(7) ضَعْ خطة لممارسة لعبة رياضية معيَّنة مثل العَدْوِ، أو المشي السريع، أو السباحة، أو أي نشاط رياضي آخر تستطيع تأديته لمدة 20 ـ 30 دقيقة يومياً. وقد تحتاج (إلى أن تبدأ ببضع دقائق ومن ثم تطيل المدة تدريجياً). وإذا كان لديك أية مشكلات صحية، ينبغي عليك استشارة طبيب حول نوع التمرين المناسب لك وحول مدته. اكتب خطتك هنا.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(8) ابدأ باتباع الخطة التي طوَّرتها في التمرين رقم (7). تذكَّر أن تأدية التمارين مع أحد الأصدقاء تفيدك، فالحافز الاجتماعي يساعد على الالتزام بتأدية النشاط. دوِّن ملاحظاتك حول مزاجك في أثناء تأدية التمارين. استخدم سُلَّماً من صفر (أسوأ مزاج) إلى 100 (أحسن مزاج)، واكتب عن مزاجك العام على مدار اليوم في الفراغ التالي. افعل ذلك يومياً لمدة شهر. هل تحسن مزاجك في الفترة التي تابعت نفسك فيها؟

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

(9) ابحث عن مكان تستطيع أن تحاول كلاً مما يلي فيه: حمام البخار، الساونا، حوض استحمام ساخن. أي هذه الأشياء استمتعت به أكثر؟ هل تعتقد أن لديك الرغبة لعمل ذلك أكثر فأكثر؟

(10) اذهب إلى أحد المراكز المتخصصة لتدليك جسمك. اكتب عن مشاعرك البدنية والانفعالية بعد هذه الخبرة. هل تود أن تفعل ذلك بشكل منتظم؟

11

الترويح والتهرب

لا يشعر الأشخاص القلقون بمتعة كبيرة في الحياة. فعندما نكون قلقين، فنحن نعاني من الألم النفسي والبدني إلى درجة تمنعنا من أن نمتّع أنفسنا وإنه لصحيح أيضاً أننا إذا لم نخطط للتمتع بأوقاتنا، فنحن نصبح أكثر قابلية للقلق. وتعزز كل حقيقة من هاتين الحقيقتين الحقيقة الأخرى، وفي نهاية المطاف، فنحن ندخل طريقاً مروعاً، ونصبح قلقين معظم الوقت، حيث لا يصبح بمقدورنا أن نمتع أنفسنا، وعدم التمتع يجعلنا أكثر قلقاً وأكثر اكتئاباً.

وقد تفعّل هذه الدورة عوامل عديدة، وغالباً ما تتمثل البداية في توترات ومشكلات حقيقية، إذا تركت دون حل دفعتنا إلى الشعور بالتعاسة، ومن ثم فنحن نبدأ مشوار القلق. وما يثير الدهشة أننا نألف طريق القلق أحياناً إلى حدّ نصبح معه خائفين من أن نحيد عنه. وتبدو البدائل الأخرى غامضة، وغير مألوفة، بل وأكثر تهديداً (فالشيطان

الذي تعرفه، يخيفك أقل من الشيطان الذي لا تعرفه). وقد وصف سام كين Sam Keen ذلك بما يشبه الشِّعْر. فقد كتب عن حواره مع الخوف يقول:

ودَدَتُ لو أنني أستطيع أن أبدأ بالقول: «عليك اللعنة أيها الخوف!، ولكن الأمانة تقتضي أن أناديك «بالخوف العزيز». فقد كنت رفيق دربي معظم سنوات عمري. والآن أود أن أعرف لماذا أنجذب إليك ولماذا لم أقض عليك منذ فترة طويلة».

ويجيب الخوف على Sam Keen قائلاً: «إنني سعيد لأنك تعترف أننا أصدقاء رغماً عنا. وقد احتجت بضع سنوات لأجعلك تعترف بأنك عاشق متردِّد لما تزعم أنك تمقته. يا لقدرتك على خداع نفسك، حيث ادعيت أنني عدوك المحتوم، أو بكلمات أكثر تحديداً، أنني كنت الموروث اللاشعوري الذي انتقل إليك من والديك. يا لها من شفافية عديمة المعنى. فإذا كنتُ نصيبك، فأنا على الأقل نصيب اخترته وجعلته يزدهر. فلم نكن معاً طوال السنوات الماضية دون موافقتك ورضاك. لعلك عشت تحاور الحب، أو الشجاعة، أو الإبداع، أو الرغبة، أو الشهرة. لا، لقد جعلتني بجوارك دائماً. ولذلك لا تحاول أن تتخلص مني».

وفي بعض الأوقات، فنحن ندخل دائرة القلق، لأننا ببساطة، نخفق في أن نلعب. فمجتمعنا يعلمنا أن العمل جيد للراشدين، وأما اللعب فهو شر. إنه مضيعة للوقت والموهبة. وعندما نبلغ سن الرشد، يفترض فينا أن نتجاوز حاجتنا إلى اللعب، وإذا لم نفعل ذلك

فنحن أغبياء وغير ناضجين. وقد أطلق على الشخص الذي يؤمن بهذه المقولة اسم المدمن على العمل Workaholic. والشخص المدمن على العمل هو الشخص الذي لا يشعر بالسعادة عندما لا يكون لديه عمل يعمله. ولا يشعر مثل هذا الشخص أن ما يعمله يكفي ليشعر بالرضا، وهو قد يعمل عدة ساعات في عمل، أو عملين، أو أكثر. وعندما يعود هذا الشخص إلى البيت، فهو يأخذ عمله معه من المكتب، وهو يفكر بما ينبغي عليه عمله في المنزل. ويجعل وقت الفراغ الشخص المدمن على العمل عصبياً. وتمثل عطلة الأسبوع كرباً والإجازات عائقاً، لأن الشخص لا يستطيع أن ينتظر العودة إلى العمل. وحتى الأشخاص الذين لا يعملون خارج المنزل يظهرون النمط نفسه، فهم يعملون منذ الصباح الباكر وحتى وقت متأخر في المساء سبعة أيام في الأسبوع. وقد يهتم مثل هذا الشخص كثيراً بالبيت والأسرة، فلا وقت لديه للراحة.

ويعاني المدمنون على العمل كثيراً من معظم المشكلات التي يعاني منها المدمنون على الكحول. فاستحواذ العمل على كل تفكيرهم، قد يدمِّر أسرهم وعلاقاتهم الاجتماعية، ويؤذي صحتهم، ويجعلهم في النهاية مهجورين ويائسين. وفي حالات كثيرة، فإن إنتاجية هؤلاء الأشخاص، على المدى الطويل، ربما كانت من مستوى أفضل لو أنهم لم يرهقوا أنفسهم بالعمل المفرط مبكراً في الحياة.

إن الراحة المؤقتة والتهرب اللذين نجنيهما من اللعب ينعشان

نفوسنا، وعندما نعود إلى العمل فنحن نعمل أكثر. إنهما يعملان بمثابة محرك لنا لننتج لمدة أطول. ومن المثير للاهتمام أن الانسحاب أحد الأعراض الشائعة جداً للاضطراب الانفعالي. فالناس الذين يعانون من اضطرابات انفعالية، غالباً ما يعزلون أنفسهم عن الأصدقاء، ويخفقون في تحمل مسؤولياتهم، ويطفئون قنديل الحياة، ويصبح هؤلاء الأشخاص عديمي الاستجابة، والتواصل، والإنتاجية.

وما يحدث عند هذه النقطة هو أن المشكلات تصبح أكبر من قدرة هؤلاء الأشخاص على احتمالها. ولذلك فهم ينسحبون من مواجهة المشكلات ويستسلمون استسلاماً كاملاً. وكما هو الوضع بالنسبة إلى معظم أعراض الاضطراب الانفعالي، فإن هذا الانسحاب الكامل من الحياة ليس أكثر من صورة مبالغ فيها لاستجابة طبيعية تحدث لدى جميع الناس. فنحن جميعاً نحتاج إلى أن نبتعد عن مشكلاتنا ومسؤولياتنا من وقت إلى آخر. وقد يكون اللعب والترويح انسحاباً تكتيكياً، يساعدنا على العودة بحال أفضل وأقوى لاحقاً. وإذا استخدمنا الترويح على هذا النحو، فالانسحاب الكامل إلى الاضطراب الانفعالي لن يكون ضرورياً. وكما قال أوسكار وايلد Oscar Wilde بأسلوب غريب: «إن الحياة أهم من أن نتعامل معها بجدية».

وهكذا، فأنت تحتاج إلى قَدْرٍ كافٍ من الترويح والتهرب لكي تعيش حياة منتجة ولكي تبقي القلق في حده الأدنى. وثمَّة طرق عديدة لإيجاد هذه الأشياء. أولاً، عليك أن تتعلم مجدداً طريقة اللعب. فإذا كنت شخصاً قلقاً منذ فترة طويلة أو إذا كنت مدمناً على

العمل، فلعلك تحتاج إلى أن تعود إلى الماضي وأن تبحث في ذاكرتك عن أشياء تستطيع عملها من أجل اللعب (إذا فكَّرت جيداً بالأمر، تستطيع أن تجد بعض الأشياء). ومن المهم أن تبدأ بعمل أشياء تحبها وتوفر لك متعة. وقد تكون هذه أشياء كنت دوماً ترغب في عملها إلاّ أن الوقت لم يكن يسمح لك بتأديتها. فبعض الناس يستمتعون بالمشي أو بالتنزه سيراً على الأقدام. وبعضهم يحب الألعاب الرياضية مثل التنس أو الغولف. وهناك من يحب الذهاب إلى مطعم جديد. ويذهب بعض الناس إلى المسرح أو السينما للتهرب. ويفضل آخرون المباريات الرياضية. ويختار بعضهم القيام برحلة لمدة يوم أو يومين خارج البلدة، ويفضل آخرون المكوث في البيت والألعاب العائلية أو مشاهدة التلفزيون. ويستمتع كثيرون بالتسوق، أو بمشاهدة منتجات معروضة للبيع. ويحب آخرون الطهي، أو الاستماع للموسيقى، أو العزف على آلة موسيقية. وباختصار، فثمَّة مئات الأشياء التي يفعلها الناس للترويح عن أنفسهم، وينبغي عليك عمل بعض الأشياء التي تحبها.

وإذا كنت لم تفعل هذه الأشياء منذ زمن طويل ولا تشعر برغبة في عملها الآن، أرغم نفسك على عملها. عليك أن تبدأ من مكان ما. وعندما تنفذ هذه الأنشطة، أرح ذهنك من كل الأشياء التي كانت تشغلك، ومن ثم انهماكاً كاملاً بالنشاط الذي اخترته، وستحتاج لبعض الجهد والممارسة لكي تتمكن من عمل ذلك، ولكنك تستطيع أن تدرب نفسك على القيام بذلك. وأسلوب إيقاف التفكير، الذي

أنك تقترب أكثر فأكثر من وقت الترويح. ثانياً، بإمكانك أن تستمتع باللعب دون أن تشعر بالذنب، لأنه مكافأة لقيامك بعمل مهم، أصبح الآن عملاً منجزاً.

وتهيِّىء مثل هذه العلاقة الشَّرْطية بين العمل واللعب الفرص لنمط حياتي منتج وسعيد. وبالطبع، ينبغي عليك أيضاً أن تمارس التعزيز الذاتي في هذه الأوقات. قل لنفسك: «ذلك جيد. لقد أنجزت العمل. وأنا سعيد لأنني أنهيت العمل. وسأذهب الآن لألعب الجولف. وسأشرع في تأدية العمل الآخر غداً عندما أكون منتعشاً ومسترخياً وستكون الأمور بخير عندئذ».

تأكَّد من أنك لا تحدّد أهدافاً صعبة جداً. ويختار بعض الناس عملاً كبيراً يصعب إنجازه ومع ذلك يتوافر لهم وقت للعب. والنتيجة، بالطبع، أنهم نادراً ما يلعبون حقاً. وإذا كانت تلك مشكلتك، خطط لعدد محدد من الساعات للعب بعد عدد محدد من الساعات للعمل وليس بعد إنجاز العمل. فباستطاعتك أن تقول: «إنني ذاهب للعمل في حديقة المنزل لمدة أربع ساعات في صباح يوم الجمعة. وبعد ذلك، سأسترخي وأشاهد مباراة كرة قدم على شاشة التلفزيون. وما لا أستطيع إنجازه في الأربع ساعات سأقوم به يوم الجمعة القادم. ولكنني سأعمل بجد في تلك الفترة». وإذا فعلت ذلك، ستجد أن قانون باركنسون (إن العمل يتمدد أو ينقبض ليملأ الوقت المخصص لعمله) غالباً ما ينطبق على هذا النوع من المواقف.

وإذا كان لديك ثلاثة أو أربعة أشياء لتعملها في الحديقة ولم تضع حدوداً للوقت، فهي قد تستغرق يومك كله.

أما إذا خصَّصت أربع ساعات فقط، فأنت غالباً ما ستنجز كل العمل أو معظمه في ذلك الوقت، إذا حاولت حقاً، ومن ثم سيكون لديك أربع ساعات للاسترخاء، ولكنك تكون قد أنجزت نفس القدر من العمل.

كلمة أخيرة: إذا قررت أن تستمتع بحياتك، فغالباً ما تستطيع التعاطي مع عملك بروح مرحة والاستمتاع به أكثر من أي أسلوب آخر. افترض أن عليك القيام بمهمة مملة ـ مثل تقشير التفاح لعمل فطيرة. إذا قام شخصان بهذا العمل، فمن الممكن أن يأخذ كل منهما عدداً متساوياً من التفاح، ومن ثم أن يتنافسا في سباق لمعرفة من سينهي العمل أولاً. وعلى الخاسر أن يقشر حبات التفاح المتبقية، وأن ينظف المكان لاحقاً. وهذا، بالطبع، مثال بسيط جداً، ولكن النقطة المهمة، هي أنك إذا بذلت جهداً، واستخدمت قَدْراً محدوداً من الإبداع، فإن أشياء كثيرة في الحياة يمكن التعاطي معها بروح الدعابة، ويمكن التمتع بها بدلاً من مجرد تحمُّلها. ومثل هذا المنحى نحو العمل واللعب هو جرعة مضادة لكثير من القلق الذي نعاني منه يومياً.

(1) هل تبقى في دائرة الخوف والقلق، لأن ذلك أصبح عادة ولأنه مريح؟ اكتب عن أفكارك حول هذا الأمر. وإذا كان ذلك صحيحاً، ضَعْ خطة للخروج من تلك الدائرة.

(2) هل تعتقد أنك مُدْمِن على العمل؟ اكتب إجابتك وبيِّن الأسباب التي تجعلك كذلك.

(3) اسأل زوجتك أو صديقك إذا كان يعتقد أنك مُدْمِن على العمل، واطلب من هذا الشخص أن يكتب ما يعتقده في الفراغ التالي.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(4) إذا كنت مُدْمِناً على العمل، اطلب من زوجتك أو صديقك خطة لتخفيف تلك المشكلة في حياتك واكتب الخطة هنا.

(5) حدِّد الأوقات التي تحتاج فيها إلى انسحاب تكتيكي. هل تحتاج إلى الانسحاب ظهراً (في العمل)، أو في المساء (في البيت)، أو بعد الظهر يوم الجمعة، أو في وقت آخر؟ فكِّر بشيء تستطيع عمله لتخفيف الضغط في ذلك الوقت. اجعل ذلك جزءاً من روتينك أو جدولك الزمني المعتاد. اكتب خطتك هنا.

(6) عدِّد خمسة أنشطة تود عملها بمفردك للترويح والتهرب. ضَعْ خطة زمنية للقيام بواحد أو أكثر منها أسبوعياً على مدار الشهر القادم. وإذا استمتعت بتأدية تلك النشاطات، قُمْ بعملها مجدداً الشهر القادم.

____

____

____

____

____

____

____

____

(7) عدِّد خمسة أنشطة تود عملها مع أشخاص آخرين للترويح والتهرب. اختر واحداً أو اثنين منها. اتصل ببعض الأصدقاء واتخذوا الترتيبات لتأديتها معاً في الشهر القادم. كرروا تلك النشاطات إذا كانت ممتعة.

____

____

(8) اذكر ثلاث هوايات تعتقد أنك ستستمتع بها، ولكنك لم تحاولها أبداً. ومن خلال المكتبة، أو بحضور اجتماعات لأشخاص يشاركون في الهوايات التي قمت بتحديدها، تعرَّف أكثر عليها، وقرر إذا كنت ستتبنى الهواية لنفسك.

(9) اخترْ عملاً ينبغي عليك أن تنجزه وطوِّر خطة عمل ـ لعب، على النحو الموصوف في هذا الفصل لإتمام المهمة. وضِّحْ هنا كيف سارت الأمور.

(10) اختر عملاً كبيراً كنت تؤجله إلى أن يتوافر لك الوقت لإنجازه كله، وخطِّط للقيام بهذا العمل لمدة 3 ـ 4 ساعات. جزِّىء العمل إلى مراحل مختلفة إذا كان ذلك ممكناً. صِفْ رد فعلك لما حدث. ضَعْ خططاً لجلسات عمل إضافية إلى أن تنجز العمل كله.

12

الأصدقاء والتواصل

يحظى الناس بقَدْرٍ كبير من الدعم والطمأنة مِن العلاقات الوثيقة مع الآخرين. وقد وصف الشاعر (جون دون) John Donne ذلك وصفاً، رائعاً ولذلك أصبحت كلماته تقتبس مرة تلو أخرى:

«لا أحد يعيش في جزيرة، أو لوحده فقط، فكل إنسان قطعة من القارة، وجزء من الكل، وإذا ابتلع البحر جزءاً من الأرض، أو من الجبل، أو من مزرعة صديق، أو من مزرعتي، أو إذا مات أي إنسان فإن ذلك يضعفني، لأنني جزء من البشرية ولم أُخلق أبداً لأعرف لمن يقرع الجرس، فهو يقرع لنا جميعاً».

ويشكِّل وجود الأصدقاء والقدرة على التواصل معهم، بطرق ذات معنى، حصناً منيعاً ضد القلق. وفيما مضى، كانت الأُسر المباشرة والممتدة تضفي الاستقرار على حياة الأفراد، وتوفر لهم

الدعم في أوقات الأزمات. وكانت الأُسرة الممتدة تزوّد الفرد بوسط ينظر إلى نفسه من خلاله. وكانت الأسرة تجتمع بشكل متكرر، وتتحدث عن تاريخ الأسرة، وعن الأعمال المختلفة للأقارب. وكان الشخص يشعر بالأمن لمعرفته بأنه لم يكن وحيداً، وأن الناس من حوله يهتمون به، وأن باستطاعته أن يطلب مساعدتهم في أوقات الأزمات مثل: الولادة، والوفاة، والمرض، والمشكلات المالية. ولم تكن أسئلة تطرح ـ فهي الأسرة. وكان الناس يعملون ما ينبغي عمله ليرى أحدهم الآخر.

كان ذلك في الماضي، أما حديثاً، فمع تزايد التحرك في المجتمع، والوتيرة المتسارعة لحياة الناس، وانهيار الأسرة النواة، لم تعد الأسرة بذاتها قادرة على مثل تلك الحاجات. فالأعضاء مشتتون في كل أرجاء الدولة التحرك، وهم منشغلون بحياتهم الشخصية، ويمنعهم البعد من تطوير أي شعور بالارتباط بالآخرين. وأصبح التحرك لمساعدة، الأخ أو ابن العم، ينطوي على كلفة وازعاج يشكلان تضحية كبيرة لا يمكن احتمالها. وينظم شباب كثيرون حياتهم بقصد البقاء بعيداً عن أسرهم، والعيش بمفردهم. وكما قال أحدهم: «إنك لا تختار أسرتك، ولكنك تختار أصدقاءك ورفاقك». ومع ذلك، فإن مواجهة الأزمات بدون الأسرة، يمكن أن يشكل ضغطاً كبيراً جداً ويسبب القلق.

ويحتل الأصدقاء مكان الأسرة الممتدة لعدد كبير من الأشخاص. وبالطبع هناك مستويات متفاوتة من الصداقة. فمعظمنا

نعرف أشخاصاً كثيرين يمكن اعتبارهم أصدقاء نوعاً ما، حيث إننا نعرفهم ويعرفوننا، ونتبادل الحديث عندما نلتقي. وهناك أصدقاء آخرون نستمتع بصحبتهم ولذلك نسعى للالتقاء بهم. وهناك مجموعة ثالثة من الأصدقاء الذين نشعر أننا قريبون جداً منهم، ونطلعهم على جوانب مهمة من حياتنا، ونتصل بهم في أي وقت نحتاج إليهم.

ولسوء الحظ، يواجه أشخاص كثيرون صعوبات في بناء علاقات صداقة، ولكن ثمَّة قواعد تساعدنا على بناء هذه العلاقات وإدامتها. أولاً، كما يشار غالباً، إن أفضل طريقة ليكون لك صديق أن تكون صديقاً ـ وذلك تحوير مثير للعبارة، ولكن من المهم أن نفهم ما تعنيه. فهي تعني أنك إذا كنت ترغب في أن يكون لك أصدقاء، فإن عليك أن تفعل الأشياء التي تجعل الآخرين أصدقاءك. فعندما تلتقي بالناس، عليك ألا تتقوقع حول نفسك وأن تبدي اهتماماً بهم وبعالمهم. فنحن غالباً ما نصب جلّ اهتمامنا على عالمنا ونشغل أنفسنا كثيراً بالظهور بمظهر جيد للآخرين إلى درجة أننا لا نتواصل مع شخص التقينا به للتو. ومن المهم أن ننسى أنفسنا ونهتم بالآخرين عندما نلتقي بهم. حاول أن تعرف مَنْ هم وما هي الأشياء التي يهتمون بها. وتذكَّر أن الغريب هو صديق لم تلتق به بعد. وعندما تعرف القليل عن شخص معيَّن، تستطيع أن تطلعه على بعض أفكارك وخبراتك. كذلك فمن الأمور المساعدة أن تبتسم قليلاً وأن تعبّر عن سرورك من بعض ما يقوله.

القاعدة الثانية، هي أن تطوير علاقات صداقة، يتطلب منك

تطوير قدر كبير من التقبل والتحمل. عليك أن تتقبل الناس كما هم، ولا تتوقع منهم أن يتغيروا ليصبحوا ملائمين لك. فقد عبّر الطبيب النفسي فرتز بيرلز جيداً عن ذلك عندما قال إنه لا الآخرين وجدوا ليكونوا حسب توقعاته، ولا هو وجد ليكون حسب توقعاتهم. ويضيف بيرلز قائلاً إن علينا أن نعمل أشياءنا وأن نكون أنفسنا. وإذا طورنا علاقة في خضم هذه العملية، فذلك رائع، وإذا لم يحدث ذلك، فلا نستطيع أن نجعلها تحدث. وبالطبع، عندما يتعرف شخص علينا ويصبح رفيقاً لنا، فهو قد يتغير، ولكن لا ينبغي أن يكون ذلك أحد شروط الصداقة. فالصداقة الجيدة تنبثق عن الاعتبار أو التقدير الإيجابي غير المشروط. وعندما يفعل الناس ما لا يعجبنا، فمبقدورنا أن نعبر عن انزعاجنا، ولكن من الضروري أن نتجاوز عن بعض الأشياء وأن ننساها. وعلينا أن ندرك أن الناس هكذا. إنهم ليسوا مثاليين أو كاملين. ولأننا أيضاً غير مثاليين، فإن عليهم أن يتجاوزوا عن هفواتنا.

ومع تطور علاقة الصداقة، تستطيع تقويتها وتدعيمها بإظهار اللطف البسيط وبتقديم خدمات صغيرة، وتقبُّل خدمات مشابهة من الآخرين بكياسة ولطف هو الوجه الآخر للعملة. ويظهر بعض الناس رغبة كبيرة في عمل الأشياء للآخرين ولكنهم لا يتقبلون أن يعمل الآخرون لهم أي شيء، ومن المهم تطوير القدرة على الأخذ والعطاء.

وثمّة نقطتان إضافيتان ينبغي تذكُّرهما. الأولى: هي أن الفوز

بالأصدقاء يتطلب منك أن تتعامل مع الناس الذين يتوقع أن يصبحوا أصدقاء، فلا تستطيع أن تجلس في البيت وتتوقع أن يأتوا إليك ويجدوك. وثمَّة طرق عديدة للتقرب من الناس الذين ترى فيهم أصدقاء محتملين، وتستطيع أن تدعو الناس إلى بيتك للعشاء، أو للحفلات، أو للتعارف، وبإمكانك أن تذهب إلى الأماكن التي ستلتقي فيها مع الناس: أماكن العبادة، والنوادي، وما إلى ذلك. وإذا أصبحت تشارك في الأنشطة الاجتماعية، فستكوّن علاقات صداقة مع بعض الأشخاص الذين تتفاعل معهم.

والنقطة الثانية: هي أنه لا يمكن فرض الصداقة على أحد إلا فيما ندر، فالصداقة تشبه علاقة الحب من تلك الزاوية. وسيعجب بك بعض الأشخاص وستتطور الصداقة بينكم؛ ولن يعجب آخرون بك لأسباب متنوعة ولن تتطور صداقة بينكم؛ والصداقة لا يمكن أن تحدث بالإجبار ولا يمكن أن تنجح إذا كانت من طرف واحد. وعليك أن تبذل الجهد وتخصص الوقت لاختيار الأصدقاء وانتقائهم من بين الأشخاص المهتمين، وليس أن تَنْدُبَ حظك لأن بعض الأشخاص الذين تحاول بناء علاقات ودية معهم لا يظهرون اهتماماً بمحاولاتك.

وغالباً ما يشير علماء النفس إلى الصداقة بوصفها تعتمد على أنماط من التعزيز الثنائي، ويعني ذلك أساساً أنه إذا كانت طلعة الشخص، وأفعاله، وأفكاره، ومعتقداته سارة لنا، فنحن سنرغب في أن نقضي وقتاً أكثر برفقة ذلك الشخص. ونَصِفُ الأمر قائلين إن

صحبة ذلك الشخص ممتعة، إنها معززة لنا. وإذا شعر ذلك الشخص بطريقة مماثلة نحونا، تتطور الصداقة بيننا، ويفسر هذا المبدأ أشياء كثيرة حول الصداقة. فعلى سبيل المثال، تتغير الصداقات عبر السنين. فقد لا نعود نستمتع بصحبة أشخاص كنا نحبهم في الماضي، وقد يغدو الأشخاص الذين لم نكن نقضي معهم وقتاً طويلاً أصدقاءنا المقربين. وإذا قمنا بتحليل ما جرى، فقد نجد أن اهتماماتنا، وحاجاتنا، وأنماط حياتنا قد تغيرت عبر السنين، ولذلك فإن نوعية الأشخاص الذين يعمل سلوكهم بمثابة مكافأة لنا قد تغيرت.

ويفسر مبدأ التعزيز الثنائي أيضاً لماذا قد يصبح الأصدقاء الأعزاء أعداء لدودين (فالخط الفاصل بين الحب والكره خيط رفيع جداً). فإذا أدت صحبتنا لأحد الأشخاص إلى تعزيز ثنائي، فنحن نصبح أصدقاء، وإذا بدأ هذا الشخص بمنعنا من تحقيق مكافأة مهمة أو من الاستمتاع بها، فإن غضبنا منه يصبح بنفس قوة الصداقة التي كانت تربطنا من قبل.

والتواصل أحد أجمل أوجه الصداقة. فالناس هم المخلوقات الوحيدة التي تتواصل باستخدام لغة ونُظُم رمزية بالغة التعقيد. والساعات التي نقضيها في المحادثة مع الأصدقاء المقربين هي ساعات مثيرة، وتنطوي على المكافأة، وتخفف القلق. وإخراج ما في الصدر، بالبوح به لصديق، يجعلنا نشعر براحة أفضل. وغالباً ما يستطيع الأصدقاء مدّ يد العون لنا أو اشراكنا ببعض خبراتهم، وذلك

له أثر. وفي كثير من الأوقات، تساعدنا ترجمة أفكارنا إلى كلمات على توضيح تفكيرنا والتخفيف مما يزعجنا. وعندما نوضح أفكارنا ومشاعرنا، فهي تصبح في بعض الأحيان أقل إزعاجاً لنا. وتكون هذه الأفكار والمشاعر قد ظهرت بشكل أسوأ مما كانت عليه حقاً، لأننا لم نكن قد حددناها وتعاملنا معها بموضوعية.

ويتطلب التواصل الجيد بين الأصدقاء الثقة بين الطرفين. فنحن نحتاج إلى أن نشعر بحرية إبلاغ أصدقائنا بما نرغب في قوله. ونحن نستثني بعض الأشخاص من هذا العمق في الصداقة، ولكن الأشخاص الذين نشركهم هم أشخاص لهم أهمية خاصة. وفي الواقع، فإن إحدى المآسي في حياة كثير من الناس أنهم يتجاوزون حقيقة أن الزوج أو الزوجة قد يكون أفضل صديق. فذلك الشخص، في التحليل النهائي، هو الذي يعتني ويهتم ويرتبط ارتباطاً وثيقاً للأحسن أو للأسوأ. وقد نحتاج إلى أن نتواصل مع شركائنا كأفضل الأصدقاء. وغريب أن نقول إن معظم العلاقات الزوجية تقوم على مستوى سطحي ودفاعي أكثر من هذا.

وفي حين أننا نحتاج إلى أن نثق بأصدقائنا، فنحن أيضاً نحتاج إلى أن نتعاطف مع بعضنا البعض، والتعاطف هو القدرة على فهم وتقدير مشاعر الشخص مع التعامل معها بموضوعية، ويختلف ذلك عن الإحساس بنفس العاطفة كالشخص الآخر وبالمرور بنفس الخبرة. ويقلل هذا القدرة على التمتع بالموضوعية وعلى مساعدة الشخص بفاعلية. فعلى سبيل المثال، إذا كان أحد الأشخاص مكتئباً

بسبب شيء ما، وبدأت تشعر مثله وتمر بنفس خبرته، فأنت ستصبح مكتئباً أيضاً. وعند تلك النقطة فستكون مشاعركما سيئة ولن تتمكنا من تقديم مساعدة كبيرة. أما إذا تعاطفت معه، فأنت ستقدر بالكامل مشاعر ذلك الشخص ولكنك ستتعامل مع الموقف بموضوعية وتدركه بشكل صحيح، وعندئذ ستكون قادراً على التفكير بحلول قابلة للتطبيق وستضعها موضع التنفيذ. والقدرة على المساعدة هي نتاج التعاطف.

ويشتمل التواصل على عمليتين: التكلُّم والإصغاء. وقد يعاني الناس من مشكلة في إحدى هاتين العمليتين أو في كلتيهما. فبعض الناس يواجهون مشكلات في التكلُّم. إنهم يجدون أن من الصعب عليهم أن يضعوا أفكارهم ومشاعرهم في كلمات وهم كثيراً لا يعرفون الكلمات الصحيحة التي ينبغي عليهم أن يستخدموها، وفي أوقات أخرى، فهم يعرفون الكلمات ولكنهم لا يقولونها خوفاً من أن تكون الاستجابة لها غير سارة. وإذا كنت تواجه صعوبة في التكلُّم، فأنت تحتاج أولاً إلى أن تجد صديقاً تثق به ولديه القدرة على التعاطف معك، ومن ثم عليك أن ترغم نفسك على التكلُّم مع ذلك الصديق عن أفكارك ومشاعرك. وقد تبدأ بالتكلُّم عن أشياء صغيرة وبمحادثات قصيرة إذا رغبت، وبعد ذلك تبدأ بالانتقال بشكل تدريجي إلى محادثات أكثر أهمية وأكثر تفصيلاً ـ ولكن عليك أن تبدأ بالكلام، فلا يستطيع حتى الأصدقاء أن يقرؤوا ما في عقلك.

ويكتب بعض الأشخاص الذين يصعب عليهم التكلُّم رسائل

وملاحظات للآخرين عندما تتاح لهم الفرصة. وغالباً ما يستطيعون التعبير عن مشاعرهم الحقيقية بشكل أدق بهذه الطريقة، ويسهل عمل ذلك بكتابة ملاحظة على بطاقة معايدة أو غير ذلك. إضافة إلى ذلك، فأنت تستطيع أن تكتب للآخرين عندما يكونون خارج البلدة أو في أثناء الإجازات. إنني أعرف سيدة كانت تكتب ملاحظات لزوجها وتضعها مع غدائه، وكان يتطلع إلى قراءتها بشوق وهو يتناول طعامه، وكانت تلك الملاحظات ترفع معنوياته ومعنوياتها كل يوم.

والوجه الآخر للتواصل هو الإصغاء. إننا بحاجة إلى أن نتعلم الإصغاء لما يقوله الآخرون لنا. وفي بعض الأوقات، يعني ذلك أن نصغي بما يكفي لهم ليقولوا ما يودون قوله. فنحن غالباً ما ننزع إلى مقاطعة الآخرين أو إلى القفز لاستنتاجات قبل أن يتم الشخص الآخر كلامه. والإصغاء فَنٌّ يستحق التطوير لنتمكن من الاستماع للغير ولنسمح لهم بقول كلماتهم بأنفسهم وحسب ما يرغبون قوله. وبالطبع فأنت تحتاج أيضاً إلى أن تفهم ما يودون قوله استقبل ما يقولونه وحلله بعناية، وحاول أن تنسى مشاغلك وانظر إلى الأمور بعيونهم هم وبنظمهم القيمية لكي تتمكن حقاً من فهمهم. فلا يفيد في شيء أن تطبق نظامك القيمي أو أن تقلل من شأن الحقائق أو التفاصيل التي يعتبرها الشخص الآخر مهمة جداً. وعندما تكون غير متأكد من تفكير أو شعور الشخص إزاء شيء معين حاول أن تقول: «لست متأكداً من أنني أفهمك، هل تقول...»، وبعد ذلك كرر مضمون ما قاله الشخص الآخر وفقاً لأفضل تفسير تستطيع بلوغه، ويعطي هذا

الأسلوب الشخص الآخر الفرصة للموافقة على عبارتك أو تصويبها.

وفي بعض الأوقات من المهم أن تذهب إلى ما هو أبعد من الكلمات التي يقولها الشخص وأن تركز على المشاعر التي تكمن وراءها. فقد تبدي نبرة الصوت، والوضع الجسمي، والإيماءات قلقاً، أو إحباطاً، أو غضباً، أو سعادة، أو عواطف أُخرى لا تفصح عنها الكلمات المستخدمة في المحادثة. وبوجه عام، سوف تتواصل وتفهم بشكل أفضل إذا أوليت تلك التلميحات انتباهك واهتمامك. وإذا كنت واثقاً تماماً من الرسالة التي تنطوي عليها تلك التلميحات والإيماءات، فبإمكانك أن تستجيب لمحتوى الكلمات والدلالات غير الواضحة دون أن تطلق تسميات عليها ودون أن تجعل من ذلك قضية رئيسية لتبلغ الشخص بأنك فهمت تماماً ما يعنيه. فذلك غالباً ما يقود إلى شعور بالدفء والصداقة يعبر عنه الغير بالقول: «إنك تفهمني. شكراً لك». وينبغي عليك أن تتأكد من أنك فسرت تلك التلميحات بشكل صحيح، وإلاّ فقدت الجدار الذي تستند إليه، أو فقدت التواصل مع الشخص؛ وإذا شعرت أنك تسير بذلك الاتجاه، فغالباً ما يكون من المفيد أن تتوقف وأن تقول شيئاً مثل: «لست متأكداً من أنني أفهم. هل تشعر بهذه الطريقة؟» وبعد ذلك تستطيع أن تسمي الشعور الذي التقطته من التلميحات، ويستطيع الشخص الآخر، مرة أخرى، أن يوافقك الرأي أو أن يصوب انطباعك.

وفي كل العلاقات، ثمّة إمكانية لتطور النزاع والاختلاف، وقد تؤدي هذه المواقف إلى القلق. وإحدى الطرق الجيدة لحل النزاعات

أن يتوقف كلا الطرفين قبل أن يتطور بينهما نزاع مرير، وأن يأخذ كل منهما دور الآخر في تمرين يهدف إلى فض النزاع. وهكذا، فإذا كان الخلاف بين الزوجين، فالزوج يقوم بتبني دور الزوجة في القضية، بأكبر قَدْرٍ ممكن من الإقناع وكأنه محاميها، أو ممثلها، ويجب أن يتضمن الدور الذي يلعبه عنها مشاعرها، وآراءها، وأسبابها، وهكذا. وينبغي على الزوج أيضاً أن يذهب إلى ما هو أبعد مما قاله فعلاً، وأن يضيف إلى وجهة نظرها. وبعد ذلك، يمكن للزوجة أن تستجيب موضحة النقاط التي ربما أنه لم يكن صائباً بشأنها. ومن ثم تقوم هي بعرض وجهة نظره من القضية، ويقوم هو بدوره بتوضيح النقاط التي ربما أنها لم تكن صائبة بشأنها. ويقلّل هذا التمرين، في معظم الحالات، الغضب وييسر التواصل. والخطوة التالية هي العصف الفكري (انظر الفصل التاسع من هذا الكتاب) للتوصل إلى حلول.

إن العلاقات التي تقوم على الاعتبار الإيجابي، والصبر، والثقة، والتعاطف، وفض النزاعات بشكل فاعل، هي علاقات صداقة حقيقية ودائمة تريحنا في أوقات الأزمات وتحصّننا ضد عدد كبير من مصادر التوتر والضغط في حياتنا. وقد درس عالم النفس العيادي كارل روجرز Carl Rogers وكتب باستفاضة عن مثل هذه العلاقات، ومعظم كتبه مفيدة وخاصة: «كيف تصبح إنساناً، وبين الإنسان والإنسان، وكيف تصبح شريك حياة: الزواج وبدائله».

وقد طوَّر طبيب نفسي صديق لي نظام تدقيق شخصي يستخدمه يومياً في حياته، ويشتمل جزء منه على قائمة بأسماء الأشخاص

المهمين بالنسبة إليه مثل: والديه، وزوجته، وأطفاله، وأصدقاءه. المقربين، إلخ. ويقوم هذا الصديق يومياً بقراءة القائمة ويسأل نفسه: «ما الذي يحتاج (اسم الشخص) إليه مني هذا اليوم؟» ومن ثم فهو يخطط لأنشطته لذلك اليوم. وقد يقوده نظام التدقيق الشخصي هذا إلى الاتصال هاتفياً بوالديه، أو إلى شكر زوجته على شيء فعلته، أو إلى حضور نشاط مدرسي يشارك فيه أحد أطفاله، أو إلى قول «عيد ميلاد سعيد» لأحد أصدقائه. إن تطوير هذه القائمة ومراجعتها تجعل العلاقات دافئة وتقلل احتمالات تجاهل حاجات الأشخاص المهمين بالنسبة إلينا. كذلك فهو يساعد الواحد منا على التركيز على الأشياء المهمة حقاً في الحياة.

تمرينات تدبُّر الضغط

(1) في الفراغ التالي، اذكر أسماء الأشخاص الذين تستطيع اللجوء إليهم في أوقات الشدَّة. ضَعْ قوائم منفصلة بأفراد الأسرة، والأسرة الممتدة، والأصدقاء المقربين، والآخرين.

____

____

____

____

(2) هل يوجد في القائمة عدد كاف من الأشخاص؟ هل هناك فئات يمكن لأشخاص إضافيين أن يقدموا المساعدة لك. من ستضيف إلى قائمتك؟

(3) اذكر أسماء بعض الأشخاص الذين تود أن تطور علاقات صداقة معهم. طور خطة للمبادرة إلى إنشاء علاقة صداقة مع كل واحد منهم مستخدماً الأفكار التي وردت في هذا الفصل.

(4) اطلب من صديق أن يزوِّدك بتغذية راجعة ليبيِّن لك إذا كنتَ مستمعاً جيداً ومحاوراً جيداً. حاول أن تحسِّن التواصل بينكما مستخدماً الأساليب التي تم وصفها في هذا الفصل. صِفْ خبرتك وحدِّد الجوانب التي تحتاج إلى مزيد من العمل.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(5) لاحظ شخصاً يتمتع بالقدرة على التكلُّم لفترة وجيزة، واستخدم ذلك الشخص كنموذج لتطوير مهارات أفضل في هذا المجال. صِفْ الأساليب التي تعتقد أنها تلائمك أكثر من غيرها.

(6) اختر شخصاً تحتاج إلى أن تتواصل معه حول موقف صعب (نزاع لم يفض، إساءة فهم، أو شيء مشابه) واكتب لذلك الشخص رسالة أو اختر بطاقة مناسبة لترسل إليه ملاحظة بهدف تسوية الأمر معه. اكتب النتيجة في الفراغ التالي. هل هناك أشخاص آخرون تحتاج إلى أن تعمل الشيء نفسه معهم؟

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

(7) استخدم أسلوب لعب الدور (والذي تقوم فيه بتبني وجهة نظر الآخر ويقوم هو بتبني وجهة نظرك) لحل مشكلة مع أحد أفراد الأسرة أو مع صديق. اكتب النتائج هنا.

(8) اكتب قائمة بأهم الناس في حياتك. ابدأ بتنفيذ برنامج تقوم فيه صبيحة كل يوم بالتفكير بما يحتاج إليه كل واحد منهم. خطط يومك بحيث تستطيع أن تستجيب لهذه الحاجات. اكتب قائمتك في هذا الفراغ ودوّن بعض الملاحظات والأفكار في أثناء تنفيذ البرنامج.

13

التنويم المغناطيسي الذاتي

التنويمُ المغناطيسي قضية جَدَلِيَّة. وقد شهدت شعبية التنويم المغناطيسي في العلاج النفسي فترات صعود وفترات هبوط في الحُقُبِ الزمنية الماضية. وحظي التنويم من وقت إلى آخر بدعم واسع وتأييد كأسلوب علاجي مشروع ومفيد من ناحية، وبفقدان السمعة وعدم الاستخدام في أوساط الجيل التالي من اختصاصيي العلاج النفسي. ويوجد حالياً اهتمام كبير بالتنويم المغناطيسي كطريقة علاجية، وثمَّة بحوث تجريها مراكز بحث مهمة عديدة ستسمح لنا بفهم الظاهرة بشكلٍ أفضل وباستخدامها على نحو أكثر فاعلية في العلاج.

ويرجع عدم تفضيل المعالجين للتنويم المغناطيسي لسببين رئيسَيْن: أحدهما أن هذا الأسلوب غالباً ما كان يقدّم باعتباره علاجاً شافياً لجميع أنواع المشكلات. وعندما يتضح، بعد بعض التحقق،

أن التنويم المغناطيسي ليس علاجاً لكل الأمراض، يفقد معظم المعالجين الاهتمام. والسبب الثاني هو أننا لم نفهم يوماً المعنى الدقيق للتنويم المغناطيسي. وبسبب الافتقار إلى فهم كامل لطبيعته، فإن معظم اختصاصيي علم النفس يترددون في استخدامه.

ويؤكد بعضهم أن التنويم المغناطيسي هو حالة معدَّلة من الوعي؛ ويزعم هؤلاء أن الشخص الذي ينوم مغناطيسياً هو شخص في حالة غشوة تعطيه القدرة على الدنو من حالة ما قبل الوعي أو على تغيير كيمياء الدماغ ووظيفته. ويوجد في الطرف الآخر أشخاص يقولون إنه لا يوجد شيء اسمه التنويم المغناطيسي. ويرى هؤلاء أن كل ما يقوم به الشخص هو لعب الدور والاستجابة لاقتراحات اختصاصي التنويم المغناطيسي. وقد أجرى الرافضون لمفهوم التنويم المغناطيسي بحوثاً في هذا المجال واستطاعوا أن يبينوا تمكنهم من دفع الأشخاص الذين أجروا البحوث عليهم إلى عمل معظم، إن لم يكن كل، الأشياء التي يعملها الأشخاص الذين يتم تنويمهم مغناطيسياً دون أن يخضعوا أبداً لعملية التنويم المغناطيسي. فالأمر ببساطة أن الأشخاص يحاولون بجدية ويتعاونون إلى أقصى درجة ممكنة.

وقبل أن نبيِّن ما يعنيه التنويم المغناطيسي، من المهم أن نوضح ما لا يعنيه. فمجال التنويم المغناطيسي تعرض لما لم يتعرض له أي مجال آخر في علم النفس من إساءة الفهم والعرض.

أولاً: التنويم المغناطيسي ليس شكلاً من أشكال النوم. فقد

أشارت الدراسات المستفيضة حول ردود الفعل الجسمية لحالات اليقظة، والتنويم المغناطيسي، والنوم. إن التنويم المغناطيسي ليس نوماً، بالرغم من أن اختصاصيي التنويم المغناطيسي يستخدمون عبارة: «سوف تنام الآن» كجزء من عملية التنويم. والتنويم أقرب إلى اليقظة منه إلى النوم، ولكنه أيضاً ليس مطابقاً للاستيقاظ.

ثانياً: أن خبرة التنويم المغناطيسي عموماً ليست خبرة عجيبة، أو غامضة، أو في عالم آخر. ومعظم ممارسي التنويم المغناطيسي على المسرح الذين يؤدونه بهدف التسلية يحاولون إظهار هذه الفكرة ويشجعون الأشخاص الذين ينوّمونهم على أن يشعروا ذلك الشعور. وهذا ليس جزءاً حقيقياً من العملية، على أي حال، وهو نادراً ما يحدث عند استخدام التنويم المغناطيسي في العلاج. فالتنويم المغناطيسي خبرة طبيعية جداً، ومثيرة، لمعظم الناس. وفي الواقع، عندما أستخدمه مع مرضاي، فهم يحتاجون في كثير من الأوقات إلى طمأنة بأنني نومتهم مغناطيسياً فعلاً قبل أن يصدقوني. فالخبرة افتقرت إلى الخاصية فوق العادية التي توقعوها، وعن طريق إجراء بعض الاختبارات المحددة لردود أفعالهم في أثناء العملية، يمكن التحقق من أنهم كانوا تحت تأثير التنويم المغناطيسي حقاً.

ثالثاً: إن الشخص الذي يتم تنويمه مغناطيسياً ليس تحت سيطرة أو قوة المنوِّم. فالشخص الذي يتم تنويمه لا يفقد إرادته ولا يفقد السيطرة على سلوكه. أنه يصبح أكثر قابلية للإيحاء، ولكن بما لا يتعدى المدى الذي يريده، فإذا طلب منه المنوِّم أن يفعل شيئاً لا

يعترض عليه بشدة، فهو على الأغلب سيفعله، أما إذا اقترح المنوِّم عليه شيئاً لا يريد حقاً أن يفعله، فهو لن يفعله.

وتساور الناس، أحياناً، شكوك في أن يستغل المنوِّم الشخص وأن يدفعه إلى عمل غير اجتماعي أو إجرامي، وذلك غير ممكن إذا لم يكن لدى الشخص رغبة حقيقية في عمله. ولكن من الممكن دفع الناس إلى عمل مثل هذه الأشياء بتنويم مغناطيسي أو بدونه إذا كان لديهم رغبة في ذلك، أو إذا أمكن إقناعهم بعملها. وقد وجد أن التنويم المغناطيسي لا يزيد درجة الإقتناع بهذا النوع من السلوك. وعلى كل حال، فالمنوم المغناطيسي المسؤول لن يقترح أبداً شيئاً من هذا القبيل. ولذلك، فالتقارير التي تشير إلى استخدام التنويم المغناطيسي لحث الناس على ارتكاب جرائم، أو على ممارسة النشاط الجنسي، وهي تقارير مفرطة في مبالغتها. فالتنويم المغناطيسي ليس بتلك القوة. وعلى أي حال، فتوخياً للحذر من هذه الإمكانية المستبعدة، تقتضي الحكمة التعامل مع اختصاصي تنويم مغناطيسي مسؤول ومدرب جيداً، كاختصاصي علم النفس العيادي، أو اختصاصي الطب النفسي، أو اختصاصي آخر في علم من العلوم.

ويشعر معظم الأشخاص الذين يعتقدون أن للتنويم المغناطيسي قوة خاصة، بخيبة الأمل، عندما يطلبون مني أن أنوّمهم مغناطيسياً وأن أنهاهم عن التدخين، أو عن الشراب، أو عن الإفراط في تناول الطعام. فالتنويم ببساطة لا يعمل بهذه الطريقة.

اعتقاد خاطىء آخر شائع، هو أن الشخص الذي تم تنويمه

مغناطيسياً، لا يتذكر شيئاً مما حدث له في أثناء التنويم بعد أن يستيقظ. وفي الواقع، فإن الشخص الذي تم تنويمه يتذكر كل شيء حدث بعد انتهاء الجلسة. والوقت الوحيد الذي لا يتذكره الشخص هو الوقت الذي يُعْطَىٰ فيه تعليمات محددة من قبل المنوِّم بأن لا يتذكر، ويسمى ذلك بفقدان الذاكرة في مرحلة ما بعد التنويم Posthypnotic Amnesia. ويحدث ذلك فقط عندما تصدر للشخص تعليمات بعدم التذكر، أو عندما يعتقد الشخص تماماً بأنه لن يستطيع أن يتذكر. علاوة على ذلك، فإن التعليمات بشأن عدم التذكر في مرحلة ما بعد التنويم لا تنفَّذ دائماً. فإذا وددت أن تتذكر، فأنت عموماً ستتذكر. وفقدان الذاكرة في مرحلة ما بعد التنويم ليست ضروية في العلاج في معظم الحالات، ولكنها قد تكون مفيدة جداً أحياناً. فإذا كنت أعمل مع شخص على أمور مزعجة جداً له، فإنني أبادر إلى حثه على عدم التذكر لاحقاً، ولفترة معينة أثناء المعالجة إلى أن نجد حلولاً لبعض المشكلات، فلا تعود مؤلمة جداً له إذا فكر فيها، ويجعل ذلك الشخص مرتاحاً أكثر بين الجلسات العلاجية. وفي جميع الحالات الأخرى، يتذكر المرضى كل شيء، وذلك هو الأفضل، لأنه ييسر المعالجة.

ويتخوف بعض الناس من أنهم قد لا يستيقظوا إذا تم تنويمهم، وذلك لا يحدث أبداً. صحيح أن بعض الأشخاص، الذين يتم تنويمهم، يقاومون التخلي عن تلك الحالة عند النهاية، وما يحدوهم لذلك غالباً أن حالة التنويم تريحهم، وتساعدهم على التهرب،

ولذلك فهم لا يريدون وضع نهاية لها. وعلى أي حال، فذلك نادراً ما يحدث، وفي حال حدوثه، فإن بإمكان اختصاصي التنويم أن يستمر بالعمل على إفاقة الشخص لفترة معينة. وإذا لم يحقق ذلك الهدف، فالأفضل أن يوضع الشخص في مكان مريح، وأن يتم الانتظار إلى أن يستيقظ. وبوجه عام، فهو سينام ومن ثم يستيقظ بشكل طبيعي، أو هو قد يرتاح في حالة التنويم المغناطيسي لفترة معينة، ومن ثم يخرج منها بإرادته. ولم يحدث قط أن دخل شخص حالة التنويم المغناطيسي وأخفق في الخروج منها.

وكثيراً ما يقول الناس إنهم حاولوا الخضوع للتنويم المغناطيسي ولكنهم لم يناموا. وتزعم حتى بعض الدراسات العلمية أن نسبة معينة من الناس لا يمكن تنويمها، ويتوقف ذلك على التعريف الذي يعتمده الشخص للتنويم. ولعل كل الناس، باستثناء بعض الأفراد ذوي الإعاقات الشديدة، أو ذوي الاضطرابات الذهانية الشديدة، يستطيعون تحقيق درجة معينة من النوم، حتى لو كان من المستوى البسيط جداً.

وبعد ذلك كله، كيف نستطيع تعريف التنويم المغناطيسي؟ أولاً، يجب أن نتذكَّر أنه لا يوجد تعريف واضح تماماً وكاف. فنحن ببساطة لا نفهم العملية بما يكفي لتعريفها أو تفسيرها بشكل تام. وكتعريف عملي لتحقيق أهدافنا، من المفيد أن نفكر بالتنويم المغناطيسي باعتباره حالة دافعية مرتفعة من التركيز يرافقها قدرة زائدة على التعامل مع الأفكار والإيحاءات. ويمكن التفكير بمتصل من التشتت ـ

التركيز. ففي طرف التشتت من المتصل، يعجز الناس عن تأدية حتى المهمات البسيطة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت ستمر من على المسرح، وتسكب كوب ماء، وتعطي إسمك وعنوانك أمام جمهور يقرب من عشرة آلاف شخص، فأغلب الظن أنك ستواجه صعوبة كبيرة في تأدية هذه المهمات البسيطة بسبب التشتت والقلق الناجمين عن كونك محور انتباه الجمهور وملاحظته، فقد تتعثر على المسرح (ناسياً كيف تمشي)، وتسكب الماء على معصمك، وترمي الكوب من فوق كتفك، وقد تنسى اسمك وعنوانك. وفي الطرف الآخر من المتصل، عندما نركّز جيداً، نصبح ذوي كفاءة عالية، وقد ننجز مهمات بالغة الصعوبة. فتركيزنا التام وانهماكنا في المهمة يجعلان الأمر سهلاً بالنسبة إلينا.

ويستطيع بعض الناس الدخول في حالة التركيز بسهولة. فعندما يقرؤون كتاباً أو يفكرون في مشكلة، فهم يغلقون جميع منافذ المثيرات الدخيلة من البيئة، وإذا دخلت غرفتهم وقلت لهم شيئاً فقد لا يسمعونك إلى أن تقترب منهم وتهزهم، وهؤلاء الناس قراء سريعون، وطلبة جيدون، ويحلون المشكلات بشكل جيد. والأشخاص الآخرين يتشتتون بسرعة وأقل فاعلية في مثل هذه المهمات.

وإذا نظرنا للتنويم المغناطيسي باعتباره حالة تركيز عميق على مثيرات محددة، يسهل فهم الدوافع التي تحدوا بنا إلى الاستجابة للإيحاءات بسرعة أكبر وتنفيذ الأفكار بفاعلية أكبر تحت التنويم

المغناطيسي. وهذه النظرة تشكل تعريفاً عملياً مفيداً، بصرف النظر عما إذا كانت تمثل الإجابة النهائية للغز التنويم المغناطيسي. وعندئذ يصبح التنويم المغناطيسي أسلوباً يستحثنا على إحداث حالة تركيز عميق في أنفسنا بإرادتنا، حيث يصبح بمقدورنا أن ننفذ المهمات التي نرغب في تنفيذها.

وثمَّة طرائق لا تحصى لإحداث التنويم المغناطيسي. فمن السهل نسبياً للمنوِّم الماهر أن يحدث هذه الحالة لدى شخص متعاون، ومن السهل كذلك أن تنوم نفسك. وإحدى الطرق السهلة لعمل ذلك، أن تثبت يدك على مسافة ذراع أمام وجهك بمستوى عينيك، ومن ثم ركِّز على أي نقطة في يدك، والشيء المهم، أن تركز بصرك على نقطة واحدة. ومن ثم قرّب يدك ببطء نحو جبهتك، واحضر النقطة التي ركزت عليها إلى جبهتك، بين عينيك تماماً. وعندما تلمس يدك جبهتك، أغلق عينيك، ونفذ إجراء الاسترخاء الذي تم وصفه في الفصل السادس من هذا الكتاب. وبعد ذلك ستصبح مسترخياً تماماً وستغلق عيناك. وابدأ الآن بالعدّ، ومع كل عدد، دَعْ جسمك يسترخي أكثر قليلاً، وادخل أكثر فأكثر في حالة النوم المغناطيسي. وقد يرغب المبتدئون بالعدّ إلى 45، أو إلى 50. ومع قليل من الممارسة، ستصبح قادراً على تحقيق نتائج مُرْضِية بالعد حتى 10 أو 15 فقط. ومع نهاية هذه العملية ستكون في حالة نوم مغناطيسي خفيف.

وإحدى الطرق البديلة، هي أن تلف عينيك دبراً، إلى داخل

رأسك إلى أقصى مدى تتمكن منه لبضع ثوان (بدلاً من التركيز على اليد وتقريبها من جبهتك). وأتبع هذا الاجراء، بعملية الاسترخاء، وبعملية العد كما ورد آنفاً.

وعندما تحقق حالة نوم مغناطيسي خفيف، تستطيع أن تستخدم النوم للتخلص من القلق. وإحدى الطرق لعمل ذلك هي أن تقول لنفسك إنك ستهدأ وتسيطر على الأمور. وستجد في معظم الحالات أن هذا يساعدك كثيراً. وعند الخروج من حالة النوم المغناطيسي ستكون مشاعرك أفضل، وستكون أقل توتراً، وأكثر استرخاء.

وتستطيع أيضاً أن تفكر بالمشكلات وأنت في هذه الحالة، وأن تتأمل في طرق التعامل معها، وسيساعدك الاسترخاء والتحرر من التشتت على حل المشكلات بشكل جيد. كذلك فأنت تستطيع في هذه الحالة أن تقول لنفسك أشياء تعلم أنها صحيحة وترغب في قبولها عاطفياً، ولكنك لم تنجح في إقناع نفسك بها وأنت مستيقظ. فالنوم المغناطيسي سيجعلك أكثر قابلية للاستجابة لمثل هذه الأفكار والإيحاءات. فعلى سبيل المثال، قد تقول لنفسك: «سوف أذهب للمقابلة بشأن ذلك العمل في الأسبوع القادم، فلا مبرر لأن أكون قلقاً جداً إزاء هذا العمل، ومن الطبيعي أن أكون متوتراً نوعاً ما في مثل هذا الموقف، وسأكون كذلك. ولكنني سأكون أكثر استرخاء من المواقف المشابهة السابقة، فلا معنى للتوتر بشأن ذلك. وسيحسن استرخائي فرصي، وسيجعلني أكثر قدرة على تقديم نفسي بشكل جيد في أثناء المقابلة وأحصل على العمل. وسأكون هادئاً تماماً، وإذا لم

أحصل على الوظيفة في هذه المرة، فلعلني أحصل عليها في المرة القادمة». وباستطاعتك، وأنت نائم مغناطيسياً، أن تتكلم مع نفسك وأن تقول لنفسك أشياء من هذا القبيل، وسيكون لذلك أثر أكبر، وستزداد قناعتك بتلك الأشياء. وهذا الأسلوب بسيط بشكل مدهش، ولكنه فعال.

ويرغب بعض الناس أيضاً في أن يفكروا بالمواقف والخبرات السارة والهادئة في أثناء النوم المغناطيسي. ويشبه ذلك، إلى حد كبير، تمرينات التوسط التي نوقشت في الفصل السادس في هذا الكتاب. فثمة تشابه كبير بين التنويم الغناطيسي والتوسط. وفي الواقع، فإن عدداً كبيراً من أعمال اليوغا، والأساليب الباطنية الأخرى ربما تفسّر بوصفها عملية من عمليات التنويم المغناطيسي.

وبعد استخدام التنويم المغناطيسي لتخفيف القلق لديك، فمن السهل أن تستيقظ (وسوف نستخدم هذا المصطلح هنا تماشياً مع العُرْفِ، بالرغم من أنك لست نائماً بأي شكل كان، كما أوضحنا هذا سابقاً) فكل ما تحتاج أن تقوله هو: «سوف أستيقظ الآن، وسوف أشعر بالانتعاش، والاسترخاء، وباليقظة التامة. وسيكون ذهني خالياً، وسوف أشعر شعوراً عاماً طيباً» وبعد ذلك افتح عينيك، وسوف تشعر وكأنك كنت في قيلولة أو أنك توقفت عن عمل شيء كنت مستغرقاً فيه استغراقاً كاملاً. وإنها لخبرة سارة ومبهجة.

وثمّة كلمة تحذيرية هنا: إذا بدا التنويم المغناطيسي مخيفاً لك، أو إذا لم تكن متيقناً منه، فلا تفعله. فإذا كان مجرد التفكير بالتنويم

المغناطيسي يخيفك، أو إذا كان له ذلك التأثير عندما تحاوله، فتوقف عنه. وتحت هذه الظروف، الأفضل أن تستشير منوِّماً ذا خبرة قبل أن تواصل محاولاتك. وقد يعمل هذا المنوِّم معك ويساعدك على التخلُّص من خوفك، أو قد يبلغك أن التنويم المغناطيسي لا يلائمك في هذا الوقت. وإذا حاولت أن تنوِّم نفسك مغناطيسياً ولم تنجح بالشكل المطلوب، فالأفضل أيضاً أن تستشير شخصاً ذا خبرة. ولكي تصل إلى مثل هذا الشخص، اتصل بقسم علم النفس، أو بقسم الطب النفسي في إحدى الجامعات القريبة منك، واطلب منه أن يحوِّلك إلى الجهة المناسبة.

تمرينات تدبُّر الضغط

(1) هل جربت بعض حالات التركيز العميق التي تمثل شكلاً من أشكال خبرة النوم المغناطيسي الطبيعية؟ إذا كانت إجابتك نعم، اكتب عن تلك الحالات في الفراغ التالي:

____

____

____

____

____

____

(2) هل حدث يوماً أن نوَّمك شخص آخر مغناطيسياً؟ صِفْ خبرتك. هل تجد الدخول في حالة النوم سهلاً أم صعباً؟

(3) اختر وقتاً مبكراً في الصباح واستخدم طريقة الحملقة في اليد للدخول في حالة النوم المغناطيسي. وبعد أن تدخل هذه الحالة، استرخ وقُلْ لنفسك: «إنني أشعر بالهدوء وبالأمان». افعل ذلك لبضع دقائق. ومن ثم قُلْ: «سوف أستيقظ بعد أن أعد إلى ثلاث وعندئذ سأشعر باسترخاء تام وبانتعاش. وسأكون متفائلاً ومليء بالحيوية لبقية اليوم. اكتب عن مشاعرك في أثناء وبعد هذا التمرين.

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

(4) اختر مشكلة ترغب في التفكير بحل لها واستخدم أسلوب التنويم المغناطيسي الذي تقوم فيه بلف عينيك إلى الخلف في رأسك. فكر في مشكلتك وتوصل إلى حل. وبعد ذلك، اطلب من نفسك أن تنفذ الحل عندما تنهي جلسة التنويم. اكتب المشكلة والحل. هل كان من السهل عليك أن تنفذ الحل الذي توصلت إليه وأنت في حالة التنويم المغناطيسي؟

(5) استخدم أياً من أساليب الدخول في حالة تنويم مغناطيسي وعندئذ قل لنفسك عبارات إيجابية تود أن تجسّدها في حياتك (مثلاً: إذا قدمت أفضل ما لدي في العمل، فسوف أنجح وباستطاعتي أن أحقق ذلك، ولا أحتاج إلى أن أكون كاملاً أو أن أتخذ القرار الصائب دائماً، وكل ما علي عمله هو أن أقدم أفضل ما لدي، وسأفعل ما أعتقد أنه صحيح حتى لو لم يزد ذلك من شعبيتي ـ على المدى الطويل، فسوف يفهمني الآخرون). اكتب العبارات التي اخترتها هنا. هل ساعدك التنويم المغناطيسي على تجسيد هذه الأفكار في حياتك؟

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

(6) استخدم أسلوب دحرجة العينين دبراً في رأسك لتدخل حالة نوم مغناطيسي وأنت مستلقٍ في السرير. وبعد ذلك، كرر بعض العبارات الإيجابية من التمرين رقم 5، ونفذ تمرين الاسترخاء الذي تم وصفه في الفصل السادس. وفي اليوم التالي، صِفْ مشاعرك عندما استيقظت وكيف كان يومك.

(7) استخدم أساليب الدخول في حالة التنويم المغناطيسي على مدار الشهرين القادمين. وفي كل مرة تفعل ذلك، قيّم مستوى قدرتك على دخول حالة النوم المغناطيسي وسجل درجتك (مستخدماً مقياساً من صفر إلى 100، حيث الصفر يعني فشلاً كاملاً والمائة تعني نجاحاً كاملاً) وصِفْ أفكارك وملاحظاتك

أيضاً. ومع مرور الوقت، فإن درجتك ستتحسن. وإذا لم تتحسن وبقيت دون 60، فلعلك تقرر استشارة اختصاصي صحة نفسية لديه خبرة في التنويم المغناطيسي. اتصل برئيس قسم علم النفس في جامعة قريبة ليحولك إلى الجهة المناسبة.

14

المساعدة المهنية

بعد قراءة هذا الكتاب ومحاولة بعض الأساليب التي تبدو أكثر ملاءمة لوضعك من غيرها، فقد تجد أنك ما تزال تواجه ضغطاً وقلقاً أكثر مما تريد. فلعلك تود أن تكون أكثر هدوءاً إزاء الأشياء، وأن تكون مسترخياً بما فيه الكفاية لتستمتع بحياتك بدلاً من أن تعيشها في حالة صراع. وقد يرتبط قلقك في بعض الأوقات بموقف محدَّد سيتغير بعد فترة زمنية وجيزة، وإذا كان هذا هو الوضع، فلعل من الأفضل أن تنتظر وتصبر، تماماً كما تفعل عندما تصاب بزكام أو بمرض بسيط مشابه له. فكل إنسان تَحْدُثُ لديه فترات قصيرة من الضغط والقلق، من حين إلى آخر، وينبغي عليك أن تتحملهما كما تتحمل الأشياء الأخرى غير السارة في حياتك. أما إذا كان قلقك مستمراً، فلعلَّ من الأفضل لك أن تطلب المساعدة من اختصاصي علاج نفسي. فقد تكون مشكلاتك من نوع يتطلب مساعدة أكبر مما

يمكن تقديمه في كتاب كهذا، أو لعلك تحتاج إلى مساعدة قليلة من شخص لديه خبرة أوسع في تنفيذ الأساليب التي تم وصفها في هذا الكتاب. وأياً كان الوضع، إذا قررت أن تحصل على مساعدة مهنية، إليك بعض النقاط الحَرِيَّة بالمراعاة.

إن المكان الأول الذي يقصده الناس الذين لديهم هذا النوع من المشكلات هو إلى طبيب الأسرة أو رجل دِيْن. ومع أن طبيب الأسرة قد يساعدك وكذلك رجل الدِّيْن، وبخاصة إذا كان القلق بسيطاً نسبياً ولا يرتبط بمشكلات أشد خطورة، فلعل ذلك لا يكون الخيار الأفضل. فالطبيب لم يحصل على تدريب كاف، أو هو لم يحصل على أي تدريب في العلاج النفسي، وكل ما يستطيع عمله لك هو طمأنتك وتقديم النصيحة لك اعتماداً على الحكمة التي تطوَّرت لديه جرَّاء التعامل مع حياة أناس عديدين. ويستطيع الطبيب أيضاً أن يصرف لك عقاقير طبية لخفض مستوى عدم الارتياح الذي تشعر به. وستتم مناقشة هذا العقاقير بتفصيل أكبر لاحقاً في هذه الفصل. وبعض رجال الدين قادرون على تقديم الإرشاد وبوسعهم المساعدة، وبعضهم الآخر يفتقر إلى المهارات في هذا المجال. والشيء المهم الذي ينبغي تذكُّره أن طبيب الأسرة ورجل الدين يستطيعان المساعدة في مشكلات القلق البسيطة، وقصيرة المدى. فتدريبهم الرئيس ومهاراتهم الأساسية تقع ضمن مجالات أخرى.

أما بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من مشكلات قلق أشد وطأة، فأفضل مصدر للدعم، عموماً، هو اختصاصي علم النفس

العيادي، أو الطبيب النفسي، أو الاختصاصي الاجتماعي، أو المرشد المؤهل. وقد بينت عدة دراسات مسحية، أن معظم الناس لا يدركون الفارق بين هذه التخصصات.

اختصاص علم النفس العيادي Clinical Psychologist شخص حصل على شهادة دكتواره في علم النفس، وتخصص في مجال العلاج النفسي، والتقويم التشخيصي، وعلاج الأشخاص ذوي الاضطرابات الانفعالية، ومجالات أخرى ذات علاقة. ويتطلب نيل هذه الشهادة قرابة عشر سنوات من التدريب الأكاديمي، تشمل أربع سنوات من الدريب في علم النفس على مستوى البكالوريوس، وأربع سنوات على الأقل من التدريب في علم النفس على مستوى الدراسات العليا، وآلاف الساعات من التدريب العملي والخبرات العيادية. وفي أثناء التدريب على مستوى الدراسات العليا، يعمل المتخصص في علم النفس العيادي في أوضاع علاجية مثل: المستشفيات والعيادات تحت إشراف اختصاصيي علم نفس عيادي ذوي خبرة واسعة، وذلك بالطبع إضافة إلى المواد الدراسية ذات الصلة. وبعد ذلك يتم المختص سنة امتياز ويخضع لتدريب أو إشراف إضافي بعد نيله درجة الدكتوراه. وعندئذ قد يحصل الشخص على إجازة تخوله تقديم الخدمات للجمهور بشكل مستقل. واختصاصي علم النفس العيادي، هو شخص ذو خبرة في العلوم الأساسية المتصلة بتشخيص الاضطرابات الانفعالية ومعالجتها.

والطبيب النفسي Psychiatrist هو طبيب تخصص في معالجة

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات انفعالية. ولذلك، فالطبيب النفسي يكمل من 3 ـ 4 سنوات من التدريب على مستوى البكالوريوس، ومن 3 ـ 4 سنوات من التدريب في إحدى كليات الطب، ومن 3 ـ 4 سنوات من التدريب في إحدى كليات الطب، ومن 3 ـ 4 سنوات من التدريب والإقامة في مستشفيات أو عيادات الطب النفسي. وفي أثناء الإقامة، يقوم المتخصص في الطب النفسي بالعمل ضمن كادر المستشفى أو العيادة، ويحصل على تدريب وإشراف إضافيين في علاج الاضطرابات الانفعالية.

ومن حيث مدى التدريب وكثافته في كل من التخصصين السابقين، فإن اختصاصي علم النفس العيادي، والطبيب النفسي، لهما متطلبات متكافئة. وكلا البرنامجين التدريبيين تنافسي من مستوى عالٍ، ويتطلب درجة مرتفعة من القدرة والجَلَد لإتمام الدراسة والتخصص، ويستغرق نفس عدد السنوات تقريباً. والفارق الأساسي هو أن أحدهما يخرّج اختصاصي علم نفس قرر أن يتخصص في معالجة الاضطرابات الانفعالية وليس في أحد مجالات علم النفس الأخرى، بينما يخرِّج البرنامج الثاني طبيباً اختار أن يتخصص في معالجة الاضطرابات الانفعالية وليس في أحد مجالات الطب الأخرى. وفي معظم ممارساتهم العيادية الروتينية، يعمل اختصاصيو علم النفس والطب النفسي بشكل متشابه، ولكنهم يمارسون مهارات مختلفة ميدانياً بسبب الفروق في خلفياتهم. فالطبيب ذو تدريب مكثف في الوظائف الجسمية ويستطيع صرف الأدوية. وأما

اختصاصي علم النفس فهو أكثر خبرة في الوظائف النفسية ونظريات الشخصية، والاختبارات النفسية التشخيصية، والبحث. وفي العديد من الأوضاع، يعمل اختصاصيو علم النفس العيادي والأطباء النفسيين في فرق للإفادة من مهارات كل منهما. وفي الممارسة الخاصة المستقلة، فهم يطورون علاقات عمل تعاونية لتحقيق الشيء نفسه. فعلى سبيل المثال، إذا كان على الطبيب النفسي اتخاذ قرار تشخيصي صعب، فهو كثيراً ما يحوّل المريض إلى اختصاصي علم نفس لتقييم مكثف للشخصية باستخدام اختبارات نفسية قبل تشخيص الحالة. وبالمثل، إذا كان المريض الذي يراجع اختصاصي علم النفس العيادي يعاني من مشكلة جسمية، أو يحتاج إلى عقاقير طبية، فإن هذا الاختصاصي سيطلب من طبيب نفسي أن يراه ويعالج هذا الجانب. وثمَّة اهتمام واسع حالياً في أوساط اختصاصيي علم النفس العادي للحصول على تدريب وإجازة لصرف الأدوية الطبية. وبعضهم حقق ذلك فعلاً، ولكن معظم اختصاصيي علم النفس العيادي لا يصرفون أدوية. ويقدم كل من اختصاصيي علم النفس العيادي والطب النفسي مساعدة رائعة للأشخاص ذوي الاضطرابات الانفعالية.

كذلك، فإن اختصاصيي العمل الاجتماعي Social Workers مدربون جيداً وفعالون جداً في تقديم الرعاية الصحية النفسية. ولكي يصبح اختصاصي عمل اجتماعي ينبغي على الشخص أن يكمل أربع سنوات من التدريب على مستوى البكالوريوس وسنتين من التدريب في مرحلة الدراسات العليا في العمل الاجتماعي، الأمر الذي يؤدي

إلى نيل درجة الماجستير في العمل الاجتماعي. وفي حين أن بالإمكان الحصول على درجة دكتوراه في العمل الاجتماعي، إلاّ أن درجة الماجستير في هذا التخصص تعتبر درجة نهائية للممارسة العيادية. فدرجة الدكتوراه تعنى بالبحث وهي لاختصاصيي العمل الاجتماعي، الأكاديميين. واختصاصيو الخدمة الاجتماعية مدربون على تقييم ومعالجة المشكلات الانفعالية، بما في ذلك القلق. ولأن تخصصهم متجذِّر في علم الاجتماع، فهم كثيراً ما يتعاملون مع حالات يلزم معها العلاج الأسري أو الإرشاد الزواجي (واختصاصيو علم النفس العيادي والطب النفسي هم أيضاً يتعاملون مع مرضى لديهم هذا النوع من المشكلات).

ومؤخراً بدأت ولايات عديدة في أمريكا، بمنح رخص مزاولة مهنة للمرشدين Counse lors الذين حصلوا على تدريب لتقديم بعض أنواع العلاج للمشكلات الأسرية. وبوجه عام، يحمل هؤلاء المعالجين درجة الماجستير في أحد مجالات الإرشاد، وثمَّة آخرون يحملون شهادة الدكتوراه. ويخضع هؤلاء للتدريب لمدة عامين قبل أن يمنحوا رخصة لمزاولة المهنة. والمرشدون الحاصلون على مثل هذه الرخصة قادرون على تقديم خدمات مفيدة للغاية في المجالات التي حصلوا على تدريب فيها.

أحد الممارسين الآخرين هو المحلِّل النفسي Psychoanalyst. والمحلِّل النفسي هو اختصاصي مدرّب (وغالباً ما يكون أما اختصاصي علم نفس عيادي أو اختصاصي طب نفسي) حصل على

تدريب إضافي وخبرة كافية في تطبيق نظرية فرويد Freudian Theory لمعالجة الاضطرابات الانفعالية. ويشمل ذلك عادة من 2 ـ 3 سنوات تدريب إضافية والخضوع لعملية تحليل نفسي شخصية. ويتطلب التحليل النفسي عموماً عدة لقاءات أسبوعياً لبضع سنوات. وكل جلسة تكلف ما بين 100 ـ 200 دولار في الولايات المتحدة الأمريكية، اعتماداً على التسعيرة المعمول بها في المنطقة، وعلى سمعة المعالج، وعلى قدرة المريض على الدفع. وبسبب الوقت والتكلفة في التحليل النفسي، فهو عموماً لا يحتاجه إلاّ ذوو المشكلات الشديدة. وفي السنوات الماضية، أصبحت فاعلية وجدوى التحليل النفسي موضع شك وتساؤل شديدين. فمعظم اختصاصيي علم النفس العيادي والطب النفسي يعتقدون أن النتائج لا تكفي لتبرير الوقت الطويل والتكلفة العالية.

وأحد الأساليب المفيدة جداً في مُعالجة القلق هو العلاج السلوكي Behavior Therapy وقد طوِّر هذا العلاج أساساً في السنوات الثلاثين أو الأربعين الماضية، وهو يعتمد بشكل كبير على البحوث المنفذة في المعامل النفسية في كافة أرجاء العالم. وبيَّنت دراسات عديدة جداً أن العلاج السلوكي يعمل بفاعلية كبيرة وفي فترة قصيرة نسبياً لوضع نهاية لعدد كبير من الاضطرابات الانفعالية. ومعظم الأفكار التي قدمها هذا الكتاب تستند إلى أساليب العلاج السلوكي.

وبعد أن تتخذ قراراً بمراجعة مُعالج نفسي متخصِّص، فإن

المشكلة تتمثل في اختيار المُعالج. وتستطيع أن تبحث في دليل الهاتف، أو أن تسأل أصدقاءك عن المُعالج الذي يقترحونه. وقد ترغب أيضاً في الاستفسار عن أسماء مُعالجين من جمعيات علم النفس، أو الطب النفسي، أو العمل الاجتماعي في منطقتك. وسيساعدك استفسار بسيط عن طريق شركة الاتصالات على معرفة هواتف مكاتبهم.

طريقة أُخرى جيدة للبحث عن مُعالج نفسي مناسب هي أن تتصل بقسم علم النفس، أو الطب النفسي، أو العمل الاجتماعي في إحدى الجامعات المجاورة. وضّح للشخص الذي تتصل به طبيعة مشكلتك ونوع المُعالج الذي ترغب في رؤيته. إنهم عموماً راغبون في تقديم العون إليك.

وكما تمّت الإشارة في بداية هذا الفصل، فإن بعض أنواع العقاقير الطبية تستخدم لخفض القلق. وثمّة نوعان رئيسان من العقاقير التي يقررها الأطباء في مثل هذه الحالات: المسكّنات، والمهدّئات. ومعظم المسكّنات تعمل على تثبيط وكبح نشاط الجهاز العصبي المركزي (الدماغ والحبل والشوكي)، وهي تجعل الشخص يشعر بالسكينة والهدوء. ومن أكثر هذه العقاقير استخداماً: لبريوم Librium، وفاليوم Valium، وسيراكس Serax، وكزاناكس Xanax.

وعلى الرغم من أن المسكنات تعرف تكنولوجياً من خلال أثرها المسكن على الجهاز العصبي المركزي، إلاّ أنه يشار إليها غالباً

كمهدئات بسيطة. ومعظم المهدئات الحقيقية أو المهدئات الرئيسة هي من الناحية الكيماوية من مشتقات فينوثايازين في حين أن المسكنات أو المهدئات البسيطة هي من مشتقات بنزوديازيبين.

ومن أكثر أنواع المهدئات الرئيسة استخداماً ثورازين Thorazine، وميلاريل Mellaril، وستيلازين Stelazine، وتريلافون Trilafon، وبروليكسين Prolixine.

وآلية عمل هذه العقاقير غير مفهومة كاملاً، إلاّ أنها على ما يبدو تؤثر على مراكز الدماغ المسؤولة عن التعبير عن السلوك الانفعالي. وعندما تضبط مراكز التأثير على الانفعالات بشكل أفضل، فالشخص يشعر بهدوء أكثر، وبإرباك أقل.

وهناك دواء اسمه بوسبار Bu Spar يبدو أنه فعال جداً في خفض القلق ولكنه لا ينتمي كيماوياً لا للمسكنات ولا للمهدئات.

عقارٌ طبي آخر قد يستخدمه طبيبك هو عقار يسمى العقار العائق لخلايا بيتا Beta Blocker. ومن الأسماء التجارية المعروفة لهذا العقار إنديرال Inderal وتينورمين Tenormin. وتعمل هذه العقاقير على عاقة تأثيرات الأدرينالين Adrenaline على الجهاز العصبي المستقل. والأدرينالين هو الهرمون الذي ينشط في المواقف التي تنطوي على تهديد.

وغالباً ما تستخدم المهدئات البسيطة وعقار البوسبار في حالات التوتر والقلق البسيطين. أما المهدئات الرئيسة فهي تستخدم عندما

يرافق التهيج لدى الشخص أعراض اضطرابات التفكير، والارتباك، والسلوك العدائي، واضطرابات أخرى أشد خطورة، مثل الاضطرابات الذهانية. والعقاقير المعيقة لخلايا بيتا محدودة أفضل من العقاقير الأخرى للاستخدام لفترة قصيرة في حالات محددة جداً ونادرة مثل حالات القلق المرافقة لإلقاء كلمة أمام جمهور، أو الزواج، أو التقدم لامتحان شفهي مهم، إلخ. ولأن الاكتئاب غالباً ما يرافق القلق ويجعل المواقف الصعبة أكثر صعوبة، فقد يرغب الطبيب في أن يعطيك عقاراً مضاداً للاكتئاب مثل بروزاك Prozac كجزء من برنامجك العلاجي. ويفضل أن تثق بطبيبك وبأحكامه بشأن ما هو في صالحك في وقت معين.

نقطة أُخرى مهمة هي أن العقاقير الطبية غالباً ما تتفاعل فيما بينها. وفي أوقات كثيرة، فإن عقارين آمنين ومفيدين عندما يؤخذ كل منهما بمفرده قد يصبحا خطرين وقويين إذا أخذا معاً. وذلك هو مفعول الكحول، مثلاً، عندما يتفاعل مع بعض المسكنات أو المهدئات التي تَمَّتِ الإشارة إليها سابقاً؛ فإذا تناول الشخص جرعة صغيرة من هذه العقاقير ومن ثم تناول ولو كمية صغيرة جداً من الكحول، فالتأثير المشترك قد يسبب بطئاً خطيراً في ردود الفعل، ما يجعل قيادة السيارة، أو العمل، أو الأنشطة الأخرى بالغة الخطورة. وقد يفقد الشخص وعيه كذلك، وفي بعض الحالات قد يموت الشخص. ولذلك ينبغي توخي الحذر الشديد في خلط الأدوية أو تناولها مع الكحول. استشر طبيبك قبل أن تفعل ذلك.

وتجدر الإشارة هنا إلى شكل آخر من أشكال استخدام العقاقير بمبادرة ذاتية. فثمَّة أنواع عديدة من الأدوية، التي تتوافر في الصيدليات، ويمكن شراؤها من دون وصفة طبية. وتباع هذه الأدوية لتخفيف التوتر ولمساعدة الناس على النوم. ومعظم هذه الأدوية تحتوي على جرعات صغيرة من مضادات الهستامين، والتي يعرف أن لها تأثيراً مسكناً. ويحتوي عدد كبير منها أيضاً على عناصر مسكِّنة من النوع الخفيف، وكميات صغيرة من العقاقير المسكنة للألم، والفيتامينات. وإذا كنت تعاني من قلق وتوتر من المستوى البسيط، فهذه العقاقي تستحق أن تجربها بالتأكيد. فهي قد تجعل الإجراءات العلاجية الأكثر قوة غير لازمة. ويستطيع الصيدلاني أن يساعدك على اختيار عقار مناسب. وهذه العقاقير آمنة نسبياً وغير مكلفة. وينبغي عليك أن تستخدمها وفقاً للإرشادات المتضمنة في الوصفة الطبية. ويجب استخدامها لفترات زمنية موجزة فقط. وإذا استمرت المشكلة لديك، استشر طبيبك.

والعقاقير التي تم وصفها هنا هي عقاقير تخفف الأعراض أساساً، ولا تشفيك منها تماماً. ومعنى ذلك، أنها تجعلك تشعر بتحسن نسبي مؤقتاً، ولكنها لا تشفي المشكلة أو تقضي عليها. وإذا كان القلق يحدث لفترة وجيزة وبشكل غير متكرر، فإن هذه العقاقير قد تفيدك جداً، أما إذا استمرت المشكلة أو تكرر حدوثها كثيراً، فالأغلب أنك تحتاج إلى علاج نفسي على يدي اختصاصي. وكلما أسرعت في استشارة اختصاصي وفي الشروع في معالجة مشكلتك،

ازدادت احتمالات أن يتحسن حالك بسرعة أكبر. والعلاج النفسي للمشكلات المرتبطة بالقلق ضروري أساساً، لأن معظم العقاقير الطبية قد تؤدي إلى الإدمان إذا تم تناولها لفترات طويلة. وعندما يحدث ذلك، فإن علاج القلق قد يصبح أسوأ من المرض.

نقطة أخيرة ينبغي الإشارة إليها قبل أن ننهي هذا الكتاب. وهذه النقطة هي أن عدداً كبيراً من الناس يفيدون بأنهم عندما يبدؤون بالعمل الجاد، بمفردهم أو بمساعدة اختصاصيين، يجدون أنه عندما يبدأ القلق بالانخفاض، فإن الاكتئاب يبدأ بالازدياد، وذلك يحدث في حالات قليلة فقط، ولا ينبغي أن يكون مصدر انشغال كبير. فما يحدث، عادة، هو أن الشخص يكون قد تعوّد على العيش تحت وطأة توتر شديد بحيث أن الحالة الطبيعية التي لا قلق فيها تبدو بالنسبة إليه رتيبة وفاترة، وعندئذ فهو يلج حالة القلق. وبوجه عام، إذا تحلى الشخص بالصبر فإن القلق سيزول. ويستحسن أن يشغل الشخص نفسه بأشياء يستمتع بها، وأن يبدأ بجعل حياته أكثر إثارة للاهتمام. والنقطة التي تَمَّتِ الإشارة إليها في الفصل الحادي عشر من هذا الكتاب، مفيدة في هذا الخصوص. أما إذا كان الاكتئاب شديداً، أو مستمراً، فإن عليك استشارة أحد اختصاصيي العلاج النفسي.

كُنْ هادئاً.

تمرينات تدبُّر الضغط

(1) إذا استمرت مشكلاتك بعد أن تحاول الطرائق التي وصفت في هذا الكتاب، قد تحتاج إلى استشارة أحد الاختصاصيين. اكتب الأسئلة التي ترغب في طرحها على هذا الشخص.

(2) اختر سؤالاً أو أكثر من الأسئلة التي كتبتها في التمرين رقم (1) وفكِّر بالشخص الذي يستطيع تقديم أفضل الأجوبة عنها. وغالباً ما يكون مناسباً أن تبدأ بفحص جسمي عام، وأن تطلب من طبيبك إحالتك إلى أحد الاختصاصيين. أما إذا كنت واثقاً بأن اختصاصي الصحة النفسية هو أفضل من يستطيع معالجة مشكلتك، فقد تتصل بقسم علم النفس في جامعة مجاورة، وتطلب إحالتك إلى اختصاصي مناسب. وبعد أن تتكلم مع الاختصاصي، اكتب الأجوبة التي حصلت عليها لأسئلتك.

(3) هل ثمة دواء تعتقد أنه سيكون مفيداً لك؟ إذا كانت الإجابة نعم، اذهب إلى المكتبة واقرأ عنه في بعض المراجع. اكتب ما توصلت إليه وأية أسئلة لديك حوله في الفراغ التالي:

(4) اعمل موعداً مع طبيب الأسرة أو مع طبيب نفسي للحصول على أجوبة لأسئلتك ولمناقشة الدواء لتعرف إذا كان سيفيدك. اكتب الأجوبة لأسئلتك واستنتاجاتك في الفراغ التالي:

(5) هل تستخدم أية عقاقير طبية لا تحتاج إلى وصفة طبية بشكل منتظم؟ اعمل موعداً مع طبيب لمناقشة هذه العقاقير. وإذا لم تكن آمنة بالنسبة إليك، اطلب من الطبيب أن يحوِّلك إلى برنامج علاجي مناسب. اكتب استنتاجاتك وأفكارك هنا.

(6) ضع الخطوط العريضة لبرنامج مستقبلي ستقوم من خلاله باستخدام الأشياء التي تعلمتها من هذا الكتاب. كن محدداً. واعمل قائمة بالأشياء التي ستفعلها لتنفيذ برنامجك.

قراءات مقترحة

Alberti, Robert E., and Michael L. Emmons. *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Living.* 25th ed. San Louis Obispo, CA: Impact, 1995. 256 pp.

Beck, Aaron T. *Love is Never Enough: How You Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems Through Cognitive Therapy.* New York: HarperCollins, 1989. 432 pp.

Benson, Herbert H., and Miriam Z. Klipper. *The Relaxation Response.* New York: Avon, 1990. 222 pp.

Benson, Herbert H., and Eileen M. Stuart. *The Wellness Book: The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress Related Illness.* New York: Simon & Schuster, 1993. 512 pp.

Bourne, Edmund J. *Anxiety and Phobia Workbook.* 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger, 1995. 428 pp.

Budilovsky, Joan, and Eve Adamson. *The Complete Idiot's Guide to Meditation.* New York: Macmillan, 1999. 455 pp.

Burns, David D. *Ten Days to Self-Esteem.* New York: William Morrow & Co. Quill, 1999. 331 pp.

Burns, David D., and Aaron T. Beck. *Feeling Good: The New Mood Therapy.* New York: Avon, 1992. 466 pp.

Carlson, Richard. *Don't Sweat the Small Stuff—And It's All Small Stuff.* New York: Hyperion, 1997. 248 pp.

Culp, Stephanie. *You Can Find More Time for Yourself Every Day.* Cincinnati, OH: Betterway, 1994. 210 pp.

Davich, Victor N., and Jack Canfield. *The Best Guide to Meditation.* Los Angeles, CA: Audio Renaissance, 1998. 352 pp.

Davidson, Jeff. *The Complete Idiot's Guide to Managing Your Time.* New York: Macmillan, 1996. 220 pp.

Ellis, Albert. *How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable.* San Louis Obispo, CA: Impact, 1999. 224 pp.

Ellis, Albert, and Melvin Powers. *A Guide to Rational Living.* North Hollywood, CA: Wilshire, 1998. 283 pp.

Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning.* New York: Washington Square, 1998. 221 pp.

Goleman, Daniel P. *Emotional Intelligence.* New York: Bantam, 1997. 352 pp.

Lazarus, Arnold A., and Clifford N. Lazarus. *The 60-Second Shrink: 101 Strategies for Staying Sane in a Crazy World.* San Louis Obispo, CA: Impact, 1997. 176 pp.

Mayer, Jeffrey J. *Time Management for Dummies.* 2nd ed. Indianapolis, IN: IDG Books, 1999. 372 pp.

Schlosberg, Suzanne, and Liz Neporent. *Fitness for Dummies.* 2nd ed. Indianapolis, IN: IDG Books, 2000. 384 pp.

Seligman, Martin E. P. *Learned Optimism.* New York: Pocket Books, 1998. 319 pp.

Temes, Roberta. *The Complete Idiot's Guide to Hypnosis.* New York: Macmillan, 1999. 392 pp.

فهرس

خطوات فعّالة
للاسترخاء العقلي والجسمي

في هذا الكتاب خطوات يقدّمها الدكتور «سي. إيوجين ووكَر» للاسترخاء، قد ساعدَت أُلوف الناس في الوصول إلى الفرَج والراحة بعدما عضتهم الشِدّة وضغوط الحياة وإجهاداتها. وهذا الكتاب من «أكثر الكتب مبيعاً» في أمريكا، يُبيّن فيه مؤلّفُه كيف يحميك حَلُّ المشكلات واتّخاذُ القرارات الإبداعي من الشعور بالقَهْر، ويزيد من قدرتك على التعامل مع الهَمّ والغَمّ والقلق اليومي.

سوف تجد في الكتاب خطوات مُحَدَّدَة أثْبَتَت نجاحها في قَهْر القَلَق والحَصَر، كما تجد فيه أربعين تمريناً للتعامل مع وطأة الجهد والبلاء، تُمَكّنُك من إدراك هذه الأفكار ومن تطبيقها حسب حاجتِك إليها، سواء أكُنْت تعيشُ فترة قلق قصيرة عابرة أم كنت تُعاني مرارة ضغط مُقيم.

المؤلف: د. «سي. إيوجين ووكر»، استشاري ومعالج نفسي، وهو أُستاذٌ فخري في كليَّة الطب في جامعة أوكلاهوما، ومؤلّف ومُحَرِّر لأكثر من عشرين مُؤَلَّف.

موضوع الكتاب: الاسترخاء / الضغط النفسي





موقعنا على الإنترنت:
www.obeikanbooks.com


Exclusive
For
www.ibtesama.com
حصريات مجلة الابتسامة


Exclusive
For
www.ibtesama.com
حصريات مجلة الابتسامة